



Pâtes au pesto avec poulet et champignons rôtis

Cette recette est un incontournable chez nous à longueur d'année. Nous l'adorons particulièrement l'été, puisque nous préparons notre pesto frais avec le basilic, l'ail et le persil que l'on cultive dans notre jardin. Voici une version de la recette de pesto de ma mère.



Portions
6



Temps de préparation
40 Minutes



Temps de cuisson
20 Minutes



Contributrice
Maria Ricupero, MHSc RD CDE

Pesto maison

- 2 tasses Feuilles de basilic frais, lavées et sans les tiges
- 1/3 tasse Huile d'olive extra vierge
- 3 gousses Ail
- ¼ tasse Persil italien (persil plat)
- ½ tasse Fromage parmesan, râpé
- ½ tasse Noix de pin

Pâtes au poulet et champignons

- 10 oz Poitrine de poulet, crue
- 8 oz Champignons cremini, tranchés
- 1 c. à s. Huile d'olive extra vierge
- 360g* Pâtes penne, crues
- 12 Feuilles de basilic frais (pour décorer)
- 1 c. à s. Fromage parmesan, râpé

*1 portion de pâtes crues = 60 grammes ou 2 oz ou 1/2 tasse, ce qui donne 1 tasse de pâtes cuites.

Source : <https://www.barilla.com/en-ca/help/measuring-pasta#:~:text=Measuring%20Pasta,-Return%20to%20Help&text=When%20you%20cook%20pasta%2C%20portions%20of%20pasta%20every%20time.>

1. Préchauffer le four à 400 °F. Pendant ce temps, préparer le pesto.
2. En utilisant un robot culinaire, hacher d'abord l'ail. Ajouter ensuite tous les autres ingrédients, à l'exception du fromage râpé. Mélanger les ingrédients jusqu'à ce qu'ils forment une pâte lisse. Ajouter le fromage et mélanger à nouveau. À l'aide d'une cuillère, transvider le pesto dans un bol moyen. Laisser de côté.
3. Cuire le poulet – Une fois que le four a atteint la température désirée, placer les poitrines de poulet sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Saupoudrer chaque poitrine de sel et de poivre (optionnel). Cuire pendant environ 10 à 15 minutes en retournant les poitrines jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retirer du four et laisser refroidir. Une fois qu'elles sont refroidies, utiliser une fourchette pour déchiqueter chaque poitrine de poulet. Mettre de côté.
4. Faire bouillir les pâtes – Cuire les pâtes en suivant les directives sur l'emballage. En attendant que l'eau boue pour y ajouter les pâtes, préparer les champignons (Étape 4).

5. Cuire les champignons – Dans une poêle, ajouter un peu d'huile d'olive et de beurre et chauffer à feu moyen. Ajouter les champignons tranchés, saupoudrer de sel et couvrir. Cela permettra aux jus naturels des champignons de sortir. Vous pouvez ajouter un petit peu d'eau si la poêle devient sèche, et couvrir à nouveau. Avant que les champignons ne soient cuits, verser le liquide des champignons dans le bol de pesto et remuer pour liquéfier.

N.B. Si le pesto semble sec ou très épais après avoir ajouté le jus des champignons, vous pouvez ajouter une petite quantité (1/4 à 1/3 de tasse) de l'eau de cuisson des pâtes. Par exemple, utiliser une tasse pour récupérer un peu d'eau du chaudron des pâtes lorsque les pâtes sont presque prêtes.

6. Tout assembler – Une fois que les pâtes sont cuites al dente, égouttez les et remettez les ensuite dans le chaudron. Ajouter le pesto, le poulet déchiqueté et les champignons, et combiner jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés et que les pâtes soient recouvertes de sauce. Décorer avec les feuilles de basilic frais et saupoudrer de parmesan.

Variation

Remplacer le persil italien (persil plat) par du persil frisé et doubler la quantité. Les noix de pin sont très dispendieuses! Le pesto peut tout aussi bien être fait à base de noix de cajou, de noisettes ou d'amandes. Personnellement, je préfère les noix de cajou puisqu'elles contribuent à une texture crémeuse et onctueuse.

Vous pouvez en faire une recette végétarienne en éliminant le poulet.

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Pour gagner du temps, préparer de grandes quantités de pesto en doublant la recette. Placer l'excédent dans un contenant que vous pouvez congeler pour usage ultérieur. Vous pouvez ainsi profiter de la fraîcheur de l'été même en hiver et tout au long de l'année en planifiant et en préparant le pesto à l'avance.

Astuce : Vous pouvez utiliser une friteuse à air ou un BBQ pour griller les poitrines de poulet.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement