

CASSEROLE DE PÂTES CRÉMEUSES AU POULET



TEMPS DE PRÉPARATION : 60 MIN | TEMPS DE CUISSON : 35 MIN | PORTIONS : 8

Cette recette saura plaire à toute la famille, donnera suffisamment de portions pour un bon nombre d'invités et accompagnera merveilleusement vos légumes préférés!



À PROPOS DU CHEF

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

INGRÉDIENTS

Environ 250 g (2 ½ à 3 tasses) de penne non cuites
 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive, divisée
 454 g (1 lb) de poitrine de poulet désossée,
 sans peau, coupée en gros dés
 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail, divisée
 5 ml (1 c. à thé) de paprika, divisé
 5 ml (1 c. à thé) d'origan, divisé
 10 ml (2 c. à thé) de sel, divisé
 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir moulu, divisé
 750 ml (3 tasses) de champignons tranchés
 60 ml (¼ tasse) de beurre
 1 oignon moyen, coupé en dés
 60 ml (¼ tasse) de farine
 1 L (4 tasses) de lait (2 %, 3 %, UHT
 ou en conserve, diluée)
 15 ml (1 c. à table) de moutarde
 250 ml (1 tasse) de pois surgelés
 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar râpé
 125 ml (½ tasse) de chapelure

Optionnel : 15 ml (1 c. à table) de persil frais haché

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 175°C (350°F).
2. Faire cuire les pâtes selon les instructions fournies sur l'emballage.
3. Faire chauffer 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen.
4. Assaisonner le poulet avec la moitié de la poudre d'ail, du paprika, de l'origan, du sel et du poivre. Faire cuire pendant environ 5 minutes un petit lot à la fois. Retirer du chaudron et réserver dans un grand bol.
5. Ajouter 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive dans la casserole et faire revenir les champignons pendant 2 minutes. Ajouter les champignons au poulet dans le grand bol.
6. Ajouter le beurre et l'oignon dans la casserole. Faire revenir pendant 2 minutes sans faire dorer. Ajouter la farine et faire cuire pendant 2 minutes, en remuant continuellement avec une cuillère en bois, pour obtenir une pâte épaisse (roux).
7. Ajouter 250 ml (1 tasse) de lait et bien mélanger à l'aide d'un fouet. Ajouter lentement le reste du lait, 1 tasse à la fois, en ramenant à chaque fois à ébullition.
8. Ajouter le reste de la poudre d'ail, du paprika, de l'origan, du sel et du poivre. Laisser mijoter pendant 8 minutes.
9. Retirer la casserole du feu et ajouter la moutarde. Bien mélanger et verser la sauce sur les champignons et le poulet. Ajouter les petits pois et les pâtes. Bien mélanger.
10. Transférer le mélange dans un plat allant au four de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po).
11. Dans un petit bol, mélanger le cheddar et la chapelure. Saupoudrer ce mélange sur le dessus du contenu plat. Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
12. Saupoudrer de persil haché, si désiré, et servir chaud.

TRUCS

- » Lors de la préparation d'une sauce à la crème, le lait UHT ou le lait en conserve sont d'excellentes options. Si vous utilisez du lait en conserve pour cette recette, assurez vous de le diluer d'abord avec une quantité égale d'eau. Conserver les restes jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.
- » Pour congeler, laisser refroidir, puis transférer les pâtes dans des contenants sécuritaires, en enlevant tout excès d'air, et congeler pour un maximum de 3 mois. Décongeler au réfrigérateur toute la nuit et chauffer jusqu'à 74°C (165°F) ou plus.