

Farfalle cuites comme un risotto (Pastasotto) à la roquette, filets de volaille et tomates séchées |

Recette pour 4 personnes



Description

Pastasotto de farfalle très goûteuses garni de roquette, tomates séchées, basilic et noix de pin, accompagné de filets de volaille.

L'astuce du chef

Afin de développer les saveurs de noix, il est toujours recommandé de rôtir celles-ci quelques minutes au four jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Ingrédients

Pour le pastasotto

- 300 Gr Farfalle
- 150 Gr Oignon
- 2 Gousse(s) Ail
- 125 Ml Vin blanc
- 1 Litre(s) Bouillon de poulet
- 60 Gr Tomates séchées
- 6 Branche(s) Basilic
- 1 Unité(s) Citron
- 50 Gr Noix de pin

- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Pour la garniture

- 400 Gr Poitrine de poulet
- 100 Gr Parmigiano reggiano
- 4 Poignée(s) Roquette

- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Ciselez les oignons. Taillez en fines lamelles les tomates séchées. Ciselez le basilic. Grillez les pignons de pin au four 4 à 6 minutes. Pressez le jus du citron. Réalisez des copeaux de parmesan à l'aide d'un économe.

Préparation des farfalle

Faites suer les oignons à l'huile d'olive dans une casserole, puis ajoutez les farfalle. Lorsque ces dernières sont nacrées, c'est-à-dire bien enrobées d'huile d'olive, déglacez avec le vin blanc et ajoutez la gousse d'ail écrasée, puis laissez réduire. Mouillez à hauteur avec le bouillon de volaille, puis laissez cuire à couvert. Ajoutez ensuite du bouillon à la louche autant de fois que nécessaire jusqu'à cuisson complète des pâtes (comme pour un risotto). Lorsque les farfalle sont al dente, ajoutez au dernier moment un trait de jus de citron, le basilic ciselé, les pignons de pin grillés et les tomates séchées.

Préparation des filets de volaille

Assaisonnez les filets de poulet de sel et poivre, puis cuisez-les dans une poêle chaude avec un filet d'huile végétale. Laissez-les colorer puis retournez-les, cuire 3 min de chaque côté environ. Terminez la cuisson au four pendant 6 à 8 minutes.

Dressage de vos assiettes

Dressez dans une assiette creuse le pastasotto, disposez quelques filets de volaille, une poignée de roquette et quelques copeaux de parmesan taillés à l'économe.

Bon appétit!