

## ATELIERS &amp; SAVEURS



**Notre participante**  
**ANNY HUCHETTE**  
Analyste

« J'ai bien aimé cette nouvelle technique de faire cuire les pâtes comme un risotto. C'est excellent et c'est d'une simplicité ! Un harmonieux mariage de saveurs. »



**Notre chef**  
**DAMIEN SILBERMANN**  
De l'équipe Ateliers & Saveurs

# Un pastasotto en 30 minutes chrono

## Au menu

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

30 MINUTES ■ 4 PERSONNES

#### Ingrédients pour le pastasotto

- 400 g de Farfalle
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 100 ml de vin blanc
- 1 L de bouillon de volaille
- 50 g de tomates séchées
- 6 branches de basilic
- 1 citron
- 50 g pignons de pin

#### Ingrédients pour la garniture

- 50 g de parmesan
- 400 g de filets de poulet
- 4 poignées de roquette
- Huile d'olive
- Sel et poivre

#### MISE EN PLACE

Ciselez les oignons. Taillez en fines lamelles les tomates séchées. Ciselez le basilic. Grillez les pignons de pin dans une poêle à sec. Pressez le jus du citron.

#### 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 enrobées d'huile d'olive, déglacez avec le vin blanc et ajoutez la gousse d'ail écrasée, puis laissez réduire. Mouiller 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 le jus de citron, le basilic ciselé, les pignons de pin grillés et les tomates séchées.

#### PRÉPARATION DES FILETS DE VOLAILLE

Assaisonner les filets de poulet de sel et poivre, puis les cuire dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive. Les laisser colorer puis les retourner, cuire 3 min de chaque côté environ.

#### 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'économique sur le dessus.

Bon appétit !



PHOTOS LE JOURNAL DE MONTRÉAL, CHANTAL POIRIER

