



PÂTES À LA CRÈME DE POIVRONS RÔTIS, VOLAILLE ET COURGETTES

Une recette complète et savoureuse, parfaite pour un repas convivial. La douceur des poivrons rôtis associée au crémeux de la burrata en fait un plat riche en saveurs.



PREP TIME
45 MIN



COOK TIME
35 MIN



SERVINGS
7 PERSONNES

Ingrédients

Pour la sauce :

- 4 poivrons (rouges ou jaunes de préférence)
- 6 tomates
- 3 gousses d'ail
- 125 ml de lait demi-écrémé
- Un filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour la garniture :

- 800g de filet de volaille (poulet ou dinde)
- 3 courgettes
- Épices de votre choix (par exemple : épices tandoori, paprika, herbes de Provence)
- Huile d'olive
- Gros sel (pour dégorger)

Pour le service :

- 525 g de pâtes de votre choix (non cuites soit 75g/personne)
- 2 burratas

Instructions

- Rôtir les poivrons et l'ail : Préchauffer le four à 200°C. Laver les poivrons, retirer les pépins et les placer sur une grille, peau vers le haut. Peler les 3 gousses d'ail et les ajouter à côté des poivrons. Arroser le tout d'un filet d'huile d'olive et enfourner pour 25 minutes.
- Préparer les courgettes : Pendant la cuisson des poivrons, laver et couper les courgettes en bâtonnets. Les disposer sur une planche à découper recouverte de papier essuie-tout, les saupoudrer de gros sel et laisser dégorger ainsi pendant au moins 30 minutes.
- Monder les tomates : Porter un grand volume d'eau à ébullition. Inciser une petite croix sur la base de chaque tomate, les plonger dans l'eau bouillante 30 secondes, puis les retirer et les plonger dans un bol d'eau froide. Retirer ensuite la peau.
- Finaliser les légumes pour la sauce : Une fois les poivrons cuits, les laisser tiédir puis retirer leur peau.
- Confectionner la sauce : Dans un mixeur, placer la chair des poivrons, les tomates mondées, les gousses d'ail rôties et le lait. Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Verser la sauce dans une casserole, saler, poivrer et la faire chauffer à feu doux.
- Cuire la volaille et les courgettes : Couper la volaille en dés. Faire chauffer un filet d'huile dans une grande poêle et y faire dorer les dés de volaille. Saupoudrer avec les épices et poursuivre la cuisson. Réserver. Rincer et sécher soigneusement les bâtonnets de courgettes. Dans la même poêle, les faire rissoler avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.
- Cuire les pâtes : Faire cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée en suivant les instructions du paquet, puis les égoutter.
- Dresser le plat : Répartir les pâtes dans les assiettes. Napper de sauce aux poivrons. Ajouter les dés de volaille et les bâtonnets de courgettes. Terminer en déchirant les burratas et en disposant des morceaux sur chaque assiette. Servir immédiatement.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE
Kcal. **600,9 KCAL**
43,9 G DE PROTÉINES

Smilla Monniz
Dietiticienne