



TORTELLINI AU POULET, SAUCE TOMATES CERISES ET CHAMPIGNONS

Découvrez ce plat de tortellini complet et savoureux, sublimé par une sauce maison aux tomates cerises, du poulet tendre et un duo de champignons poêlés. Un repas réconfortant et rapide à préparer, idéal pour régaler toute la famille.



PREP TIME
20 MIN



COOK TIME
30 MIN



SERVINGS
4 PERSONNES

Ingrédients

- 2 paquets de tortellini ricotta épinards (1 paquet = 250g)
- 900g à 1kg de tomates cerises
- 1 bouquet de basilic frais
- 3 gousses d'ail
- 3 petits oignons
- 300g de pleurotes
- 250g de champignons de Paris
- 500g d'aiguillettes de poulet
- Huile d'olive
- Sel, poivre (selon le goût)
- Un peu d'eau

Instructions

1. Préparer la base de la sauce :

- Émincer finement les oignons et les gousses d'ail.
- Faire chauffer un généreux filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse ou une poêle à feu moyen.
- Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Ajouter l'ail émincé et poursuivre la cuisson pendant une minute.

2. Confectionner la sauce tomate :

- Verser la totalité des tomates cerises dans la sauteuse avec les oignons et l'ail.
- Ajouter un fond d'eau (environ 1/2 verre) pour aider à la cuisson.
- Couvrir et laisser mijoter pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que les tomates éclatent et forment une sauce. Remuer de temps en temps.
- Pendant ce temps, mixer les feuilles de basilic (sans les tiges).
- Une fois les tomates bien composées, incorporer le basilic mixé à la sauce et bien mélanger.

3. Préparer les garnitures :

- Détailler le poulet en petites aiguillettes ou en morceaux de la taille d'une bouchée.
- Pendant que la sauce mijote, faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une autre poêle.
- Saisir les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits.
- Une fois le poulet cuit, l'ajouter à la sauce tomate et mélanger.
- Nettoyer et couper les champignons de Paris en quartiers et déchirer les pleurotes en lanières.
- Dans la même poêle utilisée pour le poulet, faire sauter tous les champignons avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réserver.

4. Cuire les pâtes et dresser :

- Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition.
- Plonger les tortellini et les cuire selon le temps indiqué sur le paquet (généralement 3-4 minutes pour des pâtes fraîches).
- Égoutter les tortellini.
- Dresser les assiettes : déposer une portion de tortellini dans chaque bol, napper généreusement avec la sauce au poulet et aux tomates, puis garnir avec les champignons poêlés sur le dessus.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

682,9 KCAL
51G DE PROTÉINES

Smilla Monizée
Dietiticienne

Kcal