



POITRINE DE POULET ENROBÉE DE PROSCIUTTO ET FARCIE AUX POIVRONS GRILLÉS

SPAGHETTINIS À LA SAUCE CRÉMEUSE ET CHAMPIGNONS

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
40-45 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Fromage de chèvre



Champignons
(Highline)



Prosciutto



Poivrons grillés



Poudre de shiitakes
(Dion)



Bébés épinards
(Attitude)



Spaghettinis
(Catelli Smart)



Poitrines de poulet
(Excelandor)

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Lait



Sel et poivre



Oeuf



Huile

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau
Plaque de cuisson
Poêle
Casserole

Calories 540	Lipides 14 g	Lipides saturés 5 g	Lipides trans 0.2 g	Cholestérol 160 mg	Sodium 620 mg	Glucides 44 g	Fibres 7 g	Sucres 6 g	Protéines 59 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	21 %	28 %		54 %	26 %	15 %	28 %	—	—	30 %	160 %	8 %	30 %

* Si vous voyez ce petit signe ⓘ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions

1 Préparer et cuire le poulet



- Préchauffer le four à 350°F.
- Ouvrir les **poitrines de poulet** en portefeuille. *Déposer la poitrine sur une planche. Utiliser un grand couteau et faire une incision sur tout le long de la poitrine, au centre du côté le plus épais. Couper jusqu'à ce que vous puissiez ouvrir la poitrine complètement.*
- Ajouter les **poivrons grillés** sur le **poulet**, **saler** et **poivrer**.
- Refermer les **poitrines**.
- Enrouler le **prosciutto** autour des **poitrines**, puis déposer sur une plaque de cuisson.
- Enfourner pendant 35 à 40 minutes. *La température interne doit atteindre 74°C. Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*

2 Mise en place



- Dans une casserole, porter suffisamment d'**eau** à ébullition pour la quantité de **pâtes**.
- Ajouter les **spaghettinis** et cuire pendant 6 à 8 minutes. Égoutter et réserver.
- Hacher grossièrement les **bébés épinards**.
- Couper les **champignons** en morceaux.

3 Cuire les champignons



- Dans une poêle, faire fondre une noix de **beurre** ou de **margarine** à feu vif.
- Ajouter les **champignons** et cuire pendant quelques minutes, jusqu'à la cuisson désirée.
- **Saler**, **poivrer** et réserver au chaud.

4 Préparer la sauce



- Dans la casserole ayant servi à la cuisson des **pâtes**, ajouter 1 ⓘ **œuf** et 1 tasse (250 ml) ⓘ de **lait**.
- Fouetter jusqu'à homogénéité.
- **Saler** et **poivrer** généreusement.
- Ajouter le **fromage de chèvre** et la **poudre de shiitakes**.
- Chauffer à feu moyen en fouettant constamment jusqu'à ce que la **sauce** bouillonne légèrement.
- Laisser mijoter quelques minutes.
- Bien brasser le fond et les contours de la casserole.
- Incorporer immédiatement les **bébés épinards** et les **pâtes cuites** dans la **sauce chaude**.
- Bien mélanger.

5 Terminer et servir



- Dans chaque assiette, déposer une portion de **pâtes**.
- Ajouter une portion de **champignons**.
- Trancher les **poitrines de poulet** et déposer sur le dessus. Bon appétit!