

Poulet Tetrazzini

Source de la recette :

<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/208/poulet-tetrazzini>



Recettes des
ateliers-bouffes
de la
Maison des jeunes
L'Envol
de Sainte-Foy

Portions : 6 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 2 minutes, pour le couscous

Ingrédients

- ✓ 15 ml (1 c. à soupe) huile d'olive
- ✓ 450g (1 livre) de poitrines de poulet désossées et coupées en dés
- ✓ Poivre
- ✓ 5ml ail haché
- ✓ 1 oignon jaune haché finement
- ✓ 1 casseau de 227g de champignons blancs tranchés finement
- ✓ 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
- ✓ 180ml (3/4 tasse) d'eau
- ✓ 1 boîte de 450g de fettucine (pâtes) cassés en deux
- ✓ 1 pincée de piment de Cayenne moulu
- ✓ 1 contenant de 250 ml (1 tasse) de préparation crémeuse au soya (de type Belsoy)
- ✓ 180ml (3/4 tasse) de parmesan râpé finement (ou autre fromage)
- ✓ Poivre concassé

Préparation

Dans une casserole moyenne, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Déposer le poulet et bien dorer. Poivrer généreusement.

Ajouter l'ail, l'oignon, les champignons, le bouillon de poulet, l'eau, les fettuccine et le piment de Cayenne. Bien mélanger pour séparer les pâtes.

Porter à ébullition à feu vif, couvrir et réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter 20 minutes. Mélanger à toutes les 5 minutes durant la cuisson pour éviter que les pâtes collent ensemble.

Intégrer la préparation crémeuse au soya, le fromage parmesan et poivrer généreusement. Retirer du feu et servir.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.