

Gratin de tortellini au poulet et fromage

Des cubes de poulet cuit et des tortellini réfrigérés font un gratin rapide et réconfortant.

Les pâtes

- ½ tasse (125 mL) d'oignon haché
- 1 c. à thé (5 mL) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, pressée
- 1 pot (435 mL) de sauce blanche Alfredo pour pâtes
- 1 pqt (500 g) de tortellini réfrigérés farcis au fromage, réguliers ou aux épinards
- 1½ tasse (375 mL) de poulet cuit, coupé en cubes
- 1 tasse (250 mL) de lait
- 1 tasse (250 mL) d'eau
- 1 tasse (250 mL) de pois surgelés
- ¼ c. à thé (1 mL) de poivre noir moulu
- 2 c. à soupe (30 mL) de feuilles de basilic frais, ciselées ou 1 c. à thé (5 mL) de feuilles de basilic séchées



La garniture

- 1 oz (30 g) de parmesan frais râpé (¼ tasse/50 mL)
- 2 c. à soupe (30 mL) de beurre ou de margarine, fondu
- 1 tasse (250 mL) de chapelure fraîche

1. Chauffer le four à 400 °F (200 °C). Pour les pâtes, hacher l'oignon avec le **Hachoir**. Dans la **Casserole** (4 pintes/4 L), chauffer l'huile à feu mi-élevé; ajouter l'oignon et l'ail pressé avec le **Presse-ail**. Cuire en remuant pendant 2 ou 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporer sauce pour pâtes, tortellini, poulet, lait, eau, pois et poivre. Chauffer juste au point d'ébullition; retirer du feu. Incorporer le basilic.
2. Entre-temps, pour la garniture, râper le parmesan avec la **Râpe réglable Microplane® - râpage fin**. Placer le beurre dans le **Petit cuiseur pour micro-ondes**; chauffer à HAUTE intensité, de 30 à 45 secondes ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Incorporer la chapelure et le fromage; bien mélanger.
3. Déposer la préparation de pâtes dans le **Moule carré**; parsemer de garniture à la chapelure. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit dorée.

Rendement : 6 portions

Une portion : 620 calories, 27 g mat. grasses totales, 12 g gras saturés, 110 mg cholestérol, 62 g glucides, 28 g protéines, 1130 mg sodium, 3 g fibres

Trucs du chef : On peut trouver la sauce Alfredo en pot au rayon des sauces pour pâtes du supermarché. Ne la remplacez pas par de la sauce Alfredo réfrigérée; elle pourrait séparer et cailler durant la cuisson au four.

Utilisez la **Râpe à fromage de luxe** munie du tambour à râper grossièrement pour râper rapidement le pain pour la chapelure fraîche.

Pour ciseler rapidement les feuilles de basilic, empilez les feuilles et roulez-les en cylindre serré. Avec le **Couteau du chef**, tranchez le rouleau en travers, en fines lanières. Séparer les lanières et ciseler avec les **Ciseaux de cuisine**.