

Pâtes au Poulet et à la Crème de Cajun aux Olives

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- PENNÉS (PÂTES)	400g
- FILET(S) DE POULET	450-500g
- EPICES CAJUN	2 c à soupe (DI-375)
- HUILE D'OLIVE	3 c à soupe
- BEURRE DE CUISSON	
- OIGNON(S)	1 petit
- CAROTTE(S)	4
- OLIVE(S) NOIRE(S)	20 dénoyautées (de Nyons)
- CONCENTRÉ DE TOMATES	50-60g
- CRÈME FRAÎCHE	30-35 cl
- BOUILLON DE VOLAILLE	1/2 cube
- PARMESAN RÂPÉ	2 c à soupe + garniture
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Préparez les épices Cajun comme indiqué à la recette DI-375.
- Dans un plat, mélangez 2 c à soupe d'épices Cajun avec 3 c à soupe d'huile d'olive. Badigeonnez-en les escalopes de poulet et laissez mariner au frais pendant au moins 2 heures.
- Pelez et coupez les carottes en rondelles. Faites-les cuire sous un film alimentaire au micro-onde pendant 4-5 minutes. Poivrez. Réservez.
- Dénoyautez les olives.
- Emincez l'oignon.
- Faites cuire les pâtes dans de l'eau salée le temps nécessaire puis égouttez. Réservez.
- Préchauffez le four à 150°C.
- Grillez les escalopes de poulet dans du beurre chaud. Réservez la moitié des escalopes grillées au four chaud. Coupez le reste en dés.
- Ajoutez l'oignon émincé dans la poêle de cuisson. Remuez quelques instants puis intégrez les carottes, les olives et le concentré de tomates. Arrosez le tout avec la crème fraîche puis émiettez le cube de bouillon. Remuez.
- Incorporez alors les pâtes égouttées dans cette sauce et mélangez pour bien les enrober.
- Coupez les escalopes de poulet en aiguillettes.
- Servez les pâtes au cajun surmontées de quelques aiguillettes de volaille.
- Saupoudrez de parmesan râpé et servez.



Remarque:

Marinade : 2 heures