

Conchiglies Farcis au Poulet et Petits Pois sur Sauce Tomate aux Carottes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 30 min

Ingrédients:

- CONCHIGLIES (PÂTES)	40 - 45
- BLANC(S) DE POULET	800g
- PETITS POIS	5 c à soupe
- BOUILLON DE POULE	2 cubes
- CRÈME FRAICHE	4 c à soupe
- OEUF(S)	2
- PARMESAN RAPE	4 c à soupe
- PIGNONS DE PIN	2 c à soupe
- CHAPELURE	
- TOMATE(S)	4-5
- CAROTTE(S)	3
- OIGNON(S)	1 petit
- PERSIL	
- SEL	
- POIVRE	
- HUILE D'OLIVE	



Recette:

- Faites chauffer une bonne quantité d'eau avec du sel et les cubes de bouillon. Lorsqu'elle bouillonne, plongez-y les blancs de poulet pour 15 minutes. Après 8 minutes, ajoutez les petits pois avec la volaille. Egouttez, séparez les légumes de la viande et laissez refroidir.
- Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée le temps nécessaire. Egouttez et laissez refroidir.
- Emiettez les blancs de poulet, ajoutez les pois, les œufs battus, la crème et le parmesan. Homogénéisez le tout. Salez et poivrez.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Farcissez les conchiglies avec la volaille émincée puis placez-les dans un plat à gratin huilé.
- Arrosez le sommet des pâtes avec un peu d'huile, saupoudrez de chapelure puis enfournez pour 20 minutes.
- Pendant ce temps, préparez la sauce tomate : faites revenir l'oignon émincé dans du beurre chaud puis incorporez les tomates concassées pelées. Salez et poivrez généreusement. Mixez finement (au mixeur-plongeur).
- Emincez finement en cubes (avec le coupe légumes) les carottes. Faites-les cuire 6 minutes au micro-onde dans un fond d'eau sous un film alimentaire.
- Faites alors revenir les dés de carottes dans un peu de beurre puis ajoutez la sauce tomate. Ajoutez un peu de persil.
- Faites griller à sec un peu de pignons de pin.
- Servez sur un lit de sauce, les coquilles de pâtes farcies et ajoutez un peu de pignons grillés.