

Les pâtes Alfredo

30 min · 2 personnes

Temps indicatif, à adapter à votre matériel.



INGRÉDIENTS

2 escalopes de poulet
Paprika, ail, persil, piment, sel, poivre
20 g de beurre pour le poulet
180g de pâtes
30 g de beurre pour la sauce
30g de farine
230 ml de lait
3 c-à-s de fromage frais
120 ml de crème épaisse
1 poignée d'emmental râpé
1 poignée de parmesan

ON PASSE EN CUISINE

1. On commence d'abord par le poulet : Déposez les escalopes de poulet dans un récipient. Ajoutez les épices : le paprika, le persil, l'ail et le piment. Badigeonnez-les entièrement des 2 côtés.
2. Faites fondre le beurre prévu pour le poulet dans une poêle. Ajoutez-y les escalopes de poulet. Faites les dorer des 2 côtés pendant 10-15 minutes (en fonction de leur taille). Une fois que le poulet est cuit, réservez-le dans une assiette.
3. Puis en même temps, on fait cuire les pâtes : Faites cuire les pâtes al dente (vérifiez le temps de cuisson sur le paquet).
4. C'est parti pour la préparation de la sauce Alfredo : Faites fondre le beurre prévu pour la sauce dans une poêle. Ajoutez-y la farine et fouettez le tout jusqu'à ce que le mélange épaississe.
5. Versez le lait et continuez de fouetter jusqu'à obtenir une consistance bien lisse.
6. Ajoutez le fromage frais et fouettez à nouveau. La sauce va bien épaissir.
7. Versez la crème et mélangez. La sauce est désormais bien lisse. Ajoutez les épices : persil, ail et piment. Assaisonnez de sel et de poivre. Rectifiez si besoin. Mélangez le tout.
8. Ajoutez les pâtes cuites et mélangez délicatement à feu doux.
9. Dernière étape des pâtes Alfredo : le fromage. Ajoutez l'emmental puis le parmesan. Mélangez.
10. Déposez le poulet sur les pâtes et parsemez de persil.