

**COUP
de
POUCE**

Pâtes et nouilles

100 RECETTES POUR RENOUVELER LE PLAISIR



Édition : Isabel Tardif
Collaboration à l'édition : Louise Faucher
Design graphique : Colin Elliott
Infographie : Johanne Lemay
Révision : Édith Sanscartier
Correction : Brigitte Lépine

Données de catalogage disponibles auprès de
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Suivez-nous sur le Web

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour
rester informé en tout temps de nos publications et de nos
concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre
équipe sur nos blogs!

EDITIONS-HOMME.COM
EDITIONS-JOUR.COM
EDITIONS-PETITHOMME.COM
EDITIONS-LAGRIFFE.COM

01-16

Imprimé au Canada

© 2016, Juniper Publishing

Traduction française :
© 2016, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

L'ouvrage original a été publié par
sous le titre *Pasta & Noodles*

Dépôt légal : 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4649-0

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :

MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messengeries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.

Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous remercions le gouvernement du Canada de son
soutien financier pour nos activités de traduction
dans le cadre du Programme national de traduction
pour l'édition du livre.

Nous remercions l'aide financière du gouver-
nement du Canada par l'entremise du Fonds du livre
du Canada pour nos activités d'édition.

**COUP
de
POUCE**

Pâtes et nouilles

100 RECETTES POUR RENOUVELER LE PLAISIR



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME
Une société de Québecor Média

Tout le monde aime les pâtes et les nouilles !

Les parents pressés.

Les enfants difficiles.

Les nouveaux en cuisine.

Les gourmets aguerris.

Et *Coup de pouce*, qui vous propose différentes façons de les apprêter depuis des décennies.

Tout le monde, je vous dis.



Dans ce livre, on a regroupé pour vous nos 100 recettes de pâtes et de nouilles favorites. Nos faciles, nos passe-partout, celles qui demandent un peu plus de préparation mais qui raviront toute la famille. Nos recettes réconfortantes pour les hivers rudes et nos pâtes tout en fraîcheur, à déguster l'été sur la terrasse. Un peu de tout, quoi.

La différence entre les pâtes et les nouilles ? Les premières sont d'inspiration italienne. Elles sont les championnes des soupers improvisés (qui n'a pas un paquet de spaghettis, de macaronis ou de penne dans le garde-manger ?) et elles font de super lunchs (une lasagne réchauffée, c'est encore meilleur, non ?). Les secondes sont d'origine asiatique et se sont taillé une place de choix dans nos menus de semaine au fil des ans. Vite faites, exotiques, les nouilles nous ouvrent à toute une gamme de nouvelles saveurs. Perso, je ne refuse jamais des vermicelles de riz garnis de légumes croquants et d'une petite sauce sucrée-salée. J-a-m-a-i-s !

Un gros bol de bonheur, ça se prend bien!

Catherine

CATHERINE CLERMONT
RÉDACTRICE EN CHEF, CUISINE, DU MAGAZINE



**Nouilles thaïes
au poulet et
au lait de coco**
page 126





La meilleure lasagne
page 99

Nos pictogrammes :

- | | | |
|-------------------|----------------------|---------------------|
| B barbecue | C congélation | M mijoteuse |
| R rapide | S santé | V végétarien |

Table des matières

8	Des pâtes à la perfection
10	Pâtes longues
39	Pâtes courtes
76	Pâtes farcies
80	Gnocchis
86	Nouilles aux œufs
87	Pâtes gratinées
101	Boulettes et sauces
106	Pestos
108	Nouilles de riz
128	Nouilles udon
132	Nouilles soba
139	Nouilles de blé
151	Vermicelles de patate douce
153	Index

DES PÂTES À LA PERFECTION

SELON LES INDICATIONS...

Dans nos recettes, nous donnons toujours un temps de cuisson à titre indicatif, mais comme aucune pâte n'est tout à fait pareille (il peut y avoir de petites différences de grosseur, entre deux marques de spaghettis, par exemple), nous recommandons de toujours vérifier les indications sur l'emballage.

LE SECRET : GOÛTER, GOÛTER ET GOÛTER ENCORE

Les indications sur l'emballage et dans la recette donnent une idée du temps de cuisson nécessaire, mais le meilleur moyen de savoir si les pâtes sont cuites est d'y goûter. Après 5 minutes de cuisson, on conseille d'y goûter toutes les minutes jusqu'à ce qu'elles aient la texture désirée. À notre avis, les pâtes sont parfaites lorsqu'elles sont al dente : elles cèdent alors sous la dent, mais sont encore fermes (et surtout, jamais pâteuses).

REEMPLACER DES PÂTES SÈCHES PAR DES FRAÎCHES

Calculer environ une fois et demie la quantité de pâtes sèches demandée et suivre les indications sur l'emballage pour la cuisson. Les pâtes fraîches prennent une fraction du temps qu'il faut pour la cuisson des pâtes sèches.

LES ingrédients ESSENTIELS

- Huile d'olive
- Tomates en boîte, sauce tomate et pâte de tomates
- Coulis de tomates (de type passata)
- Oignons et ail
- Fines herbes fraîches (persil, basilic, origan, etc.)
- Bouillon (poulet et légumes)
- Olives et cœurs d'artichauts
- Champignons frais et séchés
- Poivrons rouges rôtis en pot
- Tomates séchées (conservées dans l'huile ou non)
- Lait ou lait évaporé
- Fromages (parmesan, romano, mozzarella fraîche, feta, etc.)
- Palourdes, thon, saumon et anchois en conserve
- Bacon, pancetta et prosciutto
- Pétoncles et crevettes surgelés

LE MATCH PARFAIT

Il n'y a pas de règle absolue : on peut très bien servir nos pâtes favorites avec la sauce de notre choix. Mais il existe quelques combinaisons de pâtes et de sauces qui ont fait leurs preuves.

SAUCE AUX LÉGUMES AVEC MORCEAUX	SAUCES AU FROMAGE	SAUCES AU BEURRE	PESTOS ET SAUCES À BASE D'HUILE	SAUCES À LA VIANDE	SOUPES
Utiliser des pâtes ondulées ou comportant des creux.	Utiliser des pâtes courtes qui ont beaucoup de surface.	Il n'en faut qu'une petite quantité pour enrober uniformément les pâtes longues.	Ces sauces empêchent les pâtes fines et longues de coller ensemble.	Dans le nord de l'Italie, on utilise des pâtes aux œufs fraîches. Dans le sud, on préfère les pâtes courtes sèches.	La plupart des petites pâtes conviennent. On les choisit en fonction du nombre de morceaux désiré dans chaque cuillerée.
<i>Bon choix :</i> FUSILLIS, ORECCHIETTES, CONCHIGLIES.	FUSILLIS, FARFALLES, MACARONIS, PENNES, COQUILLES.	LINGUINES, FETTUCCINES.	BUCATINIS, LINGUINES, SPAGHETTIS.	FUSILLIS, MACARONIS, PAPPARDELLES, TAGLIATELLES.	TUBETTIS, STELLINES.

NOS CONSEILS D'EXPERTS

UNE GRANDE CASSEROLE Il faut cuire les pâtes dans une grande casserole, avec beaucoup d'eau. Les pâtes bougent ainsi librement, ce qui les empêche de coller ensemble. Le fait que l'eau circule de manière égale autour de chaque pâte assure aussi une cuisson uniforme.

BEAUCOUP D'EAU Porter à ébullition 16 t (4 L) d'eau pour 12 oz (375 g) de pâtes. Après avoir ajouté les pâtes, brasser souvent jusqu'à ce que l'ébullition reprenne et qu'il soit difficile de les remuer.

UNE AFFAIRE DE TEMPS La plupart des plats de pâtes doivent être servis rapidement. Quand la cuisson des pâtes commence, la sauce doit être presque prête. On part le chrono dès que l'eau des pâtes recommence à bouillir.

À PROPOS DU SEL L'ajout de sel à l'eau de cuisson permet de faire ressortir la saveur naturelle des pâtes. Les personnes qui surveillent leur consommation de sodium n'ont qu'à l'omettre ou à en réduire la quantité.

QUESTION DE TEXTURE Cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente, c'est-à-dire tendres mais fermes. Les pâtes cuites parfaitement ont une texture agréable. Pour vérifier la cuisson, retirer une pâte de l'eau et la laisser refroidir légèrement. Si elle garde sa forme et présente un petit point blanc au centre, c'est prêt!

ON GARDE L'EAU DE CUISSON On conseille de toujours réserver un peu d'eau de cuisson pour la mélanger avec la sauce et les pâtes à la fin. Ainsi, la sauce enrobera mieux les pâtes et le plat sera encore plus savoureux.

L'ÉGOUTTAGE Il est important de bien égoutter les pâtes, car tout liquide qui reste diluera la sauce.

ET LE RINÇAGE? On ne rince pas les pâtes, car leur surface amidonnée permet à la sauce de mieux y adhérer. Seule exception : les pâtes pour les salades. Dans ce cas, on les passe sous l'eau froide pour arrêter la cuisson et on les mélange immédiatement avec de l'huile d'olive pour les empêcher de coller.

ENFIN, LE SERVICE Les pâtes cuites continuent de cuire et d'absorber la sauce pendant qu'elles reposent. Le mieux est de les servir aussitôt qu'elles sont prêtes.

Les nouilles asiatiques de A à Z

NOUILLES DE BLÉ CHINOISES Ces nouilles populaires, appelées *yet ca mein*, sont utilisées dans les soupes et les sautés dans bien des régions de Chine. On les trouve facilement, sous forme séchée, dans la section des produits asiatiques des supermarchés. Les fraîches sont vendues dans certains supermarchés, au comptoir réfrigéré près des sushis ou du tofu, et dans les épiceries asiatiques. Il existe également des nouilles japonaises du même genre.

NOUILLES À CHOW MEIN Les œufs donnent une couleur jaune à ces nouilles fraîches. Lorsqu'elles sont frites au wok dans un peu d'huile, formant une couronne croustillante, elles servent de base aux chow mein cantonais. Ces nouilles fraîches sont vendues dans certains supermarchés, au comptoir réfrigéré près des sushis ou du tofu, et dans les épiceries asiatiques. Les nouilles à chow mein sèches qu'on trouve facilement dans les supermarchés font aussi l'affaire.

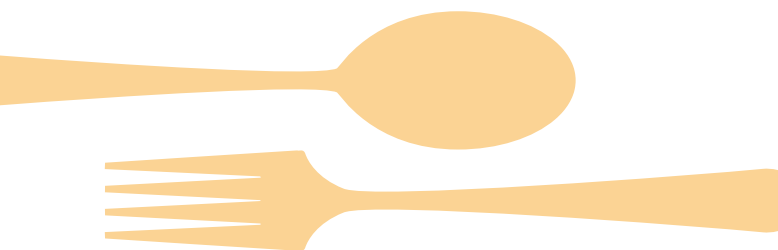
NOUILLES DE RIZ Les vermicelles de riz sont des nouilles fines à base de farine de riz qu'on trouve souvent dans la cuisine vietnamienne, les rouleaux de printemps, les salades froides et les sautés. Les nouilles de riz plus larges et plus épaisses sont utilisées dans les sautés, les soupes et les plats comme le pad thaï. Vendus secs, les vermicelles et autres nouilles de riz sont simples à préparer : il suffit soit de les faire tremper, soit de les cuire quelques minutes. La plupart des supermarchés en offrent dans leur section des produits asiatiques.

NOUILLES DE SARRASIN (DE TYPE SOBA) Ces fines nouilles sèches japonaises sont préparées à partir de farine de sarrasin et de blé ; il en existe aussi des versions sans gluten à base de sarrasin seulement. Les recettes qui demandent des nouilles de sarrasin peuvent également être préparées avec des cha soba, qui sont aromatisées au thé vert.

NOUILLES SOMEN Ces nouilles sèches japonaises à base de blé sont souvent utilisées dans les soupes ou servies froides, accompagnées d'une sauce salée pour les tremper. Elles sont blanches et presque aussi fines que des cheveux d'ange.

NOUILLES UDON Excellentes dans les soupes et les sautés, ces grosses nouilles tendres japonaises à base de blé sont vendues en sachets pratiques de 200 g prêts à servir. Tout comme les gnocchis, les nouilles udon n'ont pas besoin d'être réfrigérées avant que le paquet soit ouvert et elles prennent peu de temps à cuire. On les trouve dans la section des produits asiatiques de la plupart des supermarchés et dans les épiceries asiatiques.

VERMICELLES DE PATATE DOUCE Délicieuses chaudes ou froides, ces nouilles transparentes coréennes sont l'ingrédient de base du *japchae*. On trouve les nouilles sèches (souvent étiquetées selon leur nom coréen, *dang myun*, ou un nom d'orthographe similaire) dans les épiceries asiatiques.





Pâtes aux crevettes et à l'ail R S

4 PORTIONS • PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 10 MIN

Ingrédients			Préparation
12 oz	spaghettis ou autres pâtes longues	375 g	<p>1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter en réservant ½ t (125 ml) de l'eau de cuisson et les remettre dans la casserole.</p> <p>2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les tomates, les anchois, l'ail, le thym et les flocons de piment fort, saler et cuire, en brassant de temps à autre, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les tomates aient ramolli. Ajouter les crevettes et le vin et poursuivre la cuisson à feu moyen-vif, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées. Parsemer du persil.</p> <p>3 Ajouter la préparation de crevettes aux pâtes et mélanger en ajoutant suffisamment de l'eau de cuisson réservée pour bien les enrober.</p>
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml	
2 t	tomates cerises coupées en deux	500 ml	
3	filets d'anchois hachés	3	
3	gousses d'ail hachées	3	
3	brins de thym frais	3	
¼ c. à thé	flocons de piment fort	1 ml	
1 lb	grosses crevettes, décortiquées et déveinées (31 à 35 crevettes par lb/500 g)	500 g	
⅓ t	vin blanc sec	80 ml	
3 c. à tab	persil frais, haché	45 ml	
	sel		



ASTUCE

Pas de vin blanc sous la main? On le remplace par une même quantité de bouillon de poulet à teneur réduite en sel, auquel on ajoute 1 c. à tab (15 ml) de vinaigre de vin blanc.

PAR PORTION : calories: 559; protéines: 36 g; matières grasses: 14 g (2 g sat.); cholestérol: 175 mg; glucides: 69 g; fibres: 5 g; sodium: 652 mg.

Pâtes aux rubans de courgettes et aux câpres S V

4 PORTIONS • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 15 MIN

Ingrédients

12 oz	spaghettis ou autres pâtes longues	375 g
4	courgettes	4
1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
½	oignon rouge coupé en tranches fines	½
1 c. à tab	câpres rincées et égouttées	15 ml
1	gousse d'ail broyée	1
2 c. à thé	zeste de citron râpé	10 ml
1	pincée de flocons de piment fort	1
¼ t	parmesan râpé	60 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
	sel et poivre	

Préparation

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter en réservant ⅓ t (80 ml) de l'eau de cuisson.

2 Entre-temps, à l'aide d'un couteau-éplucheur, découper les courgettes sur la longueur en longs rubans. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les courgettes, l'oignon et les câpres et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter l'ail, le zeste de citron et les flocons de piment fort et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter les pâtes, le parmesan et le jus de citron et mélanger en ajoutant suffisamment de l'eau de cuisson réservée pour bien enrober les spaghettis. Saler et poivrer.



ASTUCE

Pour une entrée simple et raffinée, on les sert en petites portions.

PAR PORTION : calories : 417 ; protéines : 15 g ;
matières grasses : 7 g (2 g sat.) ; cholestérol : 5 mg ;
glucides : 75 g ; fibres : 7 g ; sodium : 421 mg.

Spaghettis, sauce amatriciana R

4 PORTIONS • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 15 MIN

Ingrédients

2 lb	tomates italiennes (environ 10 tomates)	1 kg
4 oz	pancetta ou bacon coupé en dés	125 g
2	gousses d'ail coupées en tranches fines	2
¼ c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
¼ t	basilic frais, haché	60 ml
12 oz	spaghettis	375 g
⅓ t	pecorino ou parmesan râpé	80 ml

Préparation

1 À l'aide d'un petit couteau, pratiquer une incision en X à la base de chaque tomate. Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir les tomates de 20 à 30 secondes ou jusqu'à ce que leur peau commence à fendre. À l'aide d'une écumoire, retirer les tomates de la casserole et les plonger dans un bol d'eau glacée. Les laisser refroidir suffisamment pour pouvoir les manipuler, puis les peler, les épépiner et les couper en dés. Réserver.

2 Dans un grand poêlon, cuire la pancetta à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le gras ait fondu. Ajouter l'ail et les flocons de piment fort et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter les tomates réservées et les trois quarts du basilic. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes en brassant de temps à autre.

3 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter en réservant 1 t (250 ml) de l'eau de cuisson. Remettre les pâtes dans la casserole.

4 Verser la sauce aux tomates sur les pâtes et mélanger en ajoutant un peu de l'eau de cuisson réservée pour bien enrober les pâtes. Réchauffer pendant 1 minute. Servir les spaghettis parsemés du pecorino et du reste du basilic.



ASTUCE

La pancetta est une variété de bacon non fumé vraiment savoureuse. On peut l'acheter en morceaux, non tranchée, ou en tranches très fines, comme le saucisson. Puisque la pancetta est très salée, on recommande de réduire la quantité de sel dans nos recettes lorsqu'on l'utilise. On la trouve en dés dans certains supermarchés, dans les charcuteries fines et dans les épiceries italiennes.

PAR PORTION : calories : 474 ; protéines : 21 g ; matières grasses : 12 g (5 g sat.) ; cholestérol : 36 mg ; glucides : 72 g ; fibres : 6 g ; sodium : 786 mg.

Quand le temps presse, on peut acheter quatre escalopes toutes prêtes au lieu de couper des poitrines de poulet en deux.



Spaghettinis au poulet et aux tomates séchées R

4 À 6 PORTIONS • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 15 MIN

Ingrédients			Préparation
2	poitrines de poulet désossées	2	<p>1 Mettre les poitrines de poulet sur une planche à découper. À l'aide d'un couteau aiguisé, couper chacune en deux horizontalement, de manière à obtenir quatre escalopes minces en tout. Saler et poivrer. Dans un grand poêlon, chauffer 2 c. à thé (10 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les escalopes de poulet et cuire pendant 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Mettre les escalopes sur une planche à découper propre et les couper en morceaux. Réserver.</p> <p>2 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter les tomates séchées et l'ail et cuire pendant 1 minute. Verser le bouillon et le vin. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 2 minutes. Ajouter le beurre et mélanger. Remettre le poulet réservé et son jus de cuisson dans le poêlon. Saler et poivrer.</p> <p>3 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter en réservant ½ t (125 ml) de l'eau de cuisson et les remettre dans la casserole. Ajouter les épinards et la préparation de poulet et mélanger en ajoutant suffisamment de l'eau de cuisson réservée pour bien les enrober. Parsemer du fromage de chèvre.</p>
4 c. à thé	huile d'olive	20 ml	
1	petit oignon rouge, coupé en tranches fines	1	
½ t	tomates séchées conservées dans l'huile, coupées en tranches fines	125 ml	
2	gousses d'ail hachées finement	2	
1 ⅓ t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	330 ml	
½ t	vin blanc sec	125 ml	
2 c. à tab	beurre	30 ml	
12 oz	spaghettinis ou capellinis de blé entier ou autres pâtes longues	375 g	
5 t	petites feuilles d'épinards (environ 142 g)	1,25 L	
½ t	fromage de chèvre crémeux, émiétté (environ 90 g) sel et poivre	125 ml	

PAR PORTION : calories : 398 ; protéines : 24 g ;
matières grasses : 13 g (6 g sat.) ; cholestérol : 43 mg ;
glucides : 49 g ; fibres : 6 g ; sodium : 572 mg.

Pâtes crémeuses au poulet et aux champignons

4 À 6 PORTIONS • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 25 MIN

Ingrédients			Préparation
¾ lb	poitrines de poulet désossées	375 g	<p>1 Saler et poivrer les poitrines de poulet. Dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les poitrines de poulet et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (les retourner à la mi-cuisson). Mettre les poitrines de poulet sur une planche à découper et les couper en tranches fines. Réserver.</p> <p>2 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les champignons et le thym, saler et poivrer, et cuire pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres et dorés. Verser le bouillon et porter à ébullition. Laisser bouillir pendant 2 minutes. Ajouter la crème, le persil et la moutarde et mélanger. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi légèrement (jeter le thym).</p> <p>3 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter en réservant 1 t (250 ml) de l'eau de cuisson et les remettre dans la casserole. Ajouter la sauce aux champignons et le poulet et mélanger en ajoutant suffisamment de l'eau de cuisson réservée pour bien enrober les pâtes. Parsemer du parmesan. Poivrer, si désiré.</p>
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml	
12 oz	champignons café coupés en tranches	375 g	
4	brins de thym frais	4	
1 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	250 ml	
⅓ t	crème 35 %	80 ml	
¼ t	persil frais, haché	60 ml	
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml	
12 oz	spaghettis de blé entier ou autres pâtes longues	375 g	
¼ t	parmesan râpé sel et poivre	60 ml	



ASTUCE

Les spaghettis de blé entier se marient merveilleusement bien à cette sauce aux champignons rustique. Les bucatinis, les spaghettinis, les linguines et toutes les autres pâtes longues feront aussi de bons compagnons. On peut improviser avec ce qu'il y a dans le garde-manger !

PAR PORTION : calories : 568 ; protéines : 38 g ; matières grasses : 18 g (7 g sat.) ; cholestérol : 80 mg ; glucides : 68 g ; fibres : 9 g ; sodium : 803 mg.



Les champignons café sont de jeunes portobellos qui ont le même goût exquis que leurs grands frères.



Spaghettis au thon, aux tomates et aux câpres R S

4 À 6 PORTIONS • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 8 À 10 MIN

Ingrédients

4	tomates italiennes (environ 1 lb/500 g en tout)	4
12 oz	spaghettis ou autres pâtes longues	375 g
¼ t	huile d'olive	60 ml
¼ t	câpres égouttées et rincées	60 ml
½ t	persil frais, haché	125 ml
3	gousses d'ail coupées en tranches fines	3
¼ c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
2	boîtes de thon (170 g chacune)	2
	sel	

Préparation

1 À l'aide d'un petit couteau, pratiquer une incision en X à la base de chaque tomate. Dans une grande casserole d'eau bouillante, blanchir les tomates de 20 à 30 secondes ou jusqu'à ce que la peau commence à fendre. À l'aide d'une écumoire, retirer les tomates de la casserole et les plonger dans un bol d'eau glacée. Les laisser refroidir suffisamment pour pouvoir les manipuler, puis les peler, les épépiner et les couper en dés. Réserver.

2 Dans la même casserole, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter en réservant ¼ t (60 ml) de l'eau de cuisson et les remettre dans la casserole.

3 Entre-temps, dans un petit poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les câpres et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Ajouter le persil, l'ail, le sel et les flocons de piment fort et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Verser la préparation de câpres sur les pâtes, ajouter les tomates réservées et le thon et mélanger en ajoutant suffisamment de l'eau de cuisson réservée pour bien enrober les spaghettis.



ASTUCE

Il est préférable de préparer ces pâtes pendant la saison des tomates. Mais les tomates italiennes de serre, qui sont savoureuses en hiver, font aussi l'affaire.

PAR PORTION : calories : 360 ; protéines : 20 g ;
matières grasses : 11 g (2 g sat.) ; cholestérol : 13 mg ;
glucides : 46 g ; fibres : 4 g ; sodium : 588 mg.

Spaghettinis arrabbiata aux pétoncles

4 À 6 PORTIONS • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 30 MIN

Ingrédients

12 oz	spaghettinis ou autres pâtes longues	375 g
16	pétoncles (environ 400 g en tout)	16
½ c. à thé	sel	2 ml
2 c. à tab	huile végétale	30 ml
2 oz	pancetta hachée grossièrement	60 g
1	petit oignon, haché	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
½ c. à thé	flocons de piment fort	2 ml
¼ c. à thé	poivre noir du moulin	1 ml
1	boîte de tomates entières (19 oz/540 ml)	1
2 c. à tab	persil frais, haché	30 ml

Préparation

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter et les remettre dans la casserole.

2 Entre-temps, parsemer les pétoncles de ¼ c. à thé (1 ml) du sel. Dans un poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les pétoncles, quelques-uns à la fois, et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés (les retourner à la mi-cuisson). Réserver dans une assiette.

3 Retirer l'excédent de gras du poêlon et l'essuyer avec des essuie-tout. Ajouter le reste de l'huile et chauffer à feu moyen. Ajouter la pancetta et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Ajouter l'oignon, l'ail, les flocons de piment fort, le poivre et le reste du sel et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Écraser les tomates, les verser dans le poêlon et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter le persil et les pétoncles réservés et poursuivre la cuisson pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient opaques. Verser cette sauce sur les pâtes et mélanger pour bien les enrober.



ASTUCE

Les pétoncles ont un petit muscle sur le côté qui les rattache à leur coquille. Il est préférable de l'enlever avant la cuisson, car il peut être dur et caoutchouteux. Les pétoncles sur le marché en sont souvent dépourvus. Au besoin, on recherche la partie légèrement plus foncée ou rosée sur le côté du pétoncle et on la tire délicatement avec les doigts.

PAR PORTION : calories : 372 ; protéines : 20 g ; matières grasses : 10 g (3 g sat.) ; cholestérol : 28 mg ; glucides : 49 g ; fibres : 3 g ; sodium : 810 mg.

Pâtes au poulet à la méditerranéenne

4 PORTIONS • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 20 MIN

Ingrédients			Préparation
1 lb	poitrines de poulet désossées, coupées en tranches fines	500 g	<p>1 Saler et poivrer le poulet. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et le faire dorer pendant 4 minutes. Réserver au chaud.</p> <p>2 Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Ajouter l'ail, les champignons et l'origan et cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que les champignons aient légèrement ramolli.</p> <p>3 Verser le vin et le bouillon de poulet dans le poêlon en raclant le fond pour en détacher les particules. Ajouter le poulet réservé, saler et poivrer. Laisser mijoter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur.</p> <p>4 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter en réservant ½ t (80 ml) de l'eau de cuisson et les remettre dans la casserole. Ajouter la préparation de poulet, les épinards et l'eau de cuisson réservée et mélanger pour bien enrober les pâtes.</p> <p>5 Au moment de servir, parsemer du fromage feta.</p>
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml	
½	petit oignon, coupé en tranches fines	½	
3	gousses d'ail hachées finement	3	
8 oz	champignons café coupés en tranches fines	250 g	
1 c. à thé	origan séché	5 ml	
⅓ t	vin blanc sec	80 ml	
⅓ t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	80 ml	
12 oz	spaghettinis ou autres pâtes longues	375 g	
4 t	petites feuilles d'épinards, tassées	1 L	
½ t	fromage feta émietté	125 ml	
	sel et poivre		



ASTUCE

Pour augmenter la teneur en fibres de cette recette, on utilise des spaghettinis de blé entier plutôt que des pâtes ordinaires.

PAR PORTION : calories : 589 ; protéines : 42 g ; matières grasses : 14 g (5 g sat.) ; cholestérol : 83 mg ; glucides : 70 g ; fibres : 6 g ; sodium : 745 mg.

Bucatini, sauce à l'aubergine et aux saucisses



6 PORTIONS • PRÉPARATION : 30 MIN • REPOS : 30 MIN (AUBERGINES) • CUISSON : 5 H 25 MIN À 6 H 25 MIN

Ingrédients			Préparation
2	aubergines coupées en cubes (environ 2 lb/1 kg en tout)	2	<p>1 Dans une passoire placée sur un grand bol, mélanger les aubergines et ½ c. à thé (2 ml) du sel. Laisser égoutter pendant 30 minutes. Rincer les aubergines à l'eau froide et les éponger à l'aide d'essuie-tout. Réserver.</p> <p>2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la chair des saucisses et cuire, en brassant souvent, pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. À l'aide d'une écumoire, mettre la chair des saucisses dans la mijoteuse.</p> <p>3 Dégraisser le poêlon. Chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons, le céleri, l'ail, l'origan, le poivre, les aubergines réservées et le reste du sel et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les aubergines aient ramolli. Ajouter la pâte de tomates et poursuivre la cuisson, en brassant souvent, pendant 5 minutes.</p> <p>4 Entre-temps, mettre les tomates dans la mijoteuse et les défaire à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter la préparation d'aubergines. Couvrir et cuire à faible intensité de 5 à 6 heures. (La sauce se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)</p> <p>5 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter en réservant ½ t (125 ml) de l'eau de cuisson et les remettre dans la casserole. Verser la sauce à l'aubergine et aux saucisses sur les pâtes et mélanger délicatement (au besoin, ajouter un peu de l'eau de cuisson réservée). Servir parsemé de parmesan et de flocons de piment fort, si désiré.</p>
1 c. à thé	sel	5 ml	
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml	
1 ½ lb	saucisses italiennes fortes ou douces, la peau enlevée et la chair émietlée	750 g	
2	oignons coupés en dés	2	
2	branches de céleri coupées en dés	2	
4	gousses d'ail hachées finement	4	
2 c. à thé	origan séché	10 ml	
½ c. à thé	poivre	2 ml	
¼ t	pâte de tomates	60 ml	
2	boîtes de tomates (28 oz/796 ml chacune)	2	
24 oz	bucatini ou autres pâtes longues	750 g	
	parmesan râpé en gros copeaux (facultatif)		
	flocons de piment fort (facultatif)		

PAR PORTION : calories : 940 ; protéines : 38 g ; matières grasses : 34 g (11 g sat.) ; cholestérol : 50 mg ; glucides : 120 g ; fibres : 12 g ; sodium : 1200 mg.



Pour une sauce relevée, utiliser des saucisses italiennes fortes et ajouter une généreuse pincée de flocons de piment fort.

Pâtes primavera au fromage de chèvre S V

4 PORTIONS • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 20 MIN

Ingrédients

8 oz	spaghettis d'épeautre	250 g
1	botte d'asperges, parées et coupées en morceaux de 2 po (5 cm)	1 (1 lb/500 g)
2 t	pois gourmands (sugar snap) ou pois mange-tout parés	500 ml
2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
4	gousses d'ail hachées finement	4
¼ c. à thé	flocons de piment fort	1 ml
1	pincée de muscade moulue	1 ml
1 t	petits pois surgelés	250 ml
1 c. à tab	farine	15 ml
1 t	lait	250 ml
¼ t	fromage de chèvre crémeux, émietté	60 ml
½ c. à thé	zeste de citron râpé	2 ml
4 c. à thé	jus de citron	20 ml
¼ t	ciboulette fraîche, hachée	60 ml
6	feuilles de basilic frais, déchiquetées	6
2 c. à tab	menthe fraîche, hachée	30 ml
	sel et poivre	

Préparation

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Ajouter les asperges et les pois gourmands 2 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter les pâtes et les légumes en réservant 1 t (250 ml) de l'eau de cuisson et les remettre dans la casserole. Réserver.

2 Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail, les flocons de piment fort et la muscade, saler et poivrer, et cuire pendant 1 minute. Ajouter les petits pois, parsemer de la farine et cuire, en brassant sans arrêt, pendant 1 minute. Verser le lait et ½ t (125 ml) de l'eau de cuisson réservée et mélanger. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi légèrement.

3. Dans le poêlon, ajouter la moitié du fromage de chèvre et mélanger jusqu'à ce qu'il ait fondu. Ajouter les pâtes et les légumes réservés, le zeste et le jus de citron, la moitié de la ciboulette, le basilic et la menthe. Mélanger en ajoutant suffisamment du reste de l'eau de cuisson réservée pour bien enrober les ingrédients. Poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 1 minute. Mettre les pâtes dans un plat de service et parsemer du reste du fromage de chèvre et de la ciboulette.



ASTUCE

On trouve les pâtes d'épeautre dans les magasins d'aliments naturels et dans la section des produits fins ou bios des supermarchés. Au besoin, on les remplace par des pâtes de blé entier.

PAR PORTION : calories : 359 ; protéines : 16 g ; matières grasses : 8 g (3 g sat.) ; cholestérol : 9 mg ; glucides : 58 g ; fibres : 9 g ; sodium : 586 mg.

Pâtes à la carbonara

6 PORTIONS • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 15 MIN

Ingrédients

16 oz	spaghettis	500 g
½ lb	bacon haché grossièrement	250 g
1 t	crème 35 %	250 ml
¼ t	lait	60 ml
4	jaunes d'œufs	4
1 c. à thé	basilic séché	5 ml
1	pincée de muscade moulue	1
½ t	parmesan râpé	125 ml
	sel et poivre	

Préparation

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter en réservant un peu de l'eau de cuisson et les remettre dans la casserole.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, cuire le bacon à feu moyen-vif pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré. À l'aide d'une écumoire, le déposer dans un moule en aluminium tapissé d'essuie-tout. Réserver. Prélever environ 1 c. à tab (15 ml) de gras de bacon et l'ajouter aux pâtes cuites.

3 Dans une petite casserole à fond épais, à l'aide d'un fouet, mélanger la crème, le lait et les jaunes d'œufs. Cuire à feu moyen, en fouettant sans arrêt, de 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi et qu'un thermomètre plongé dans la préparation indique 140°F (60°C). Retirer la casserole du feu. Ajouter le basilic et la muscade. Saler et poivrer. Réserver.

4 Ajouter le bacon réservé aux pâtes chaudes et mélanger. Ajouter la sauce aux œufs réservée et le parmesan, et mélanger de nouveau (au besoin, ajouter un peu de l'eau de cuisson réservée). Parsemer chaque portion de parmesan râpé, si désiré. Servir immédiatement.



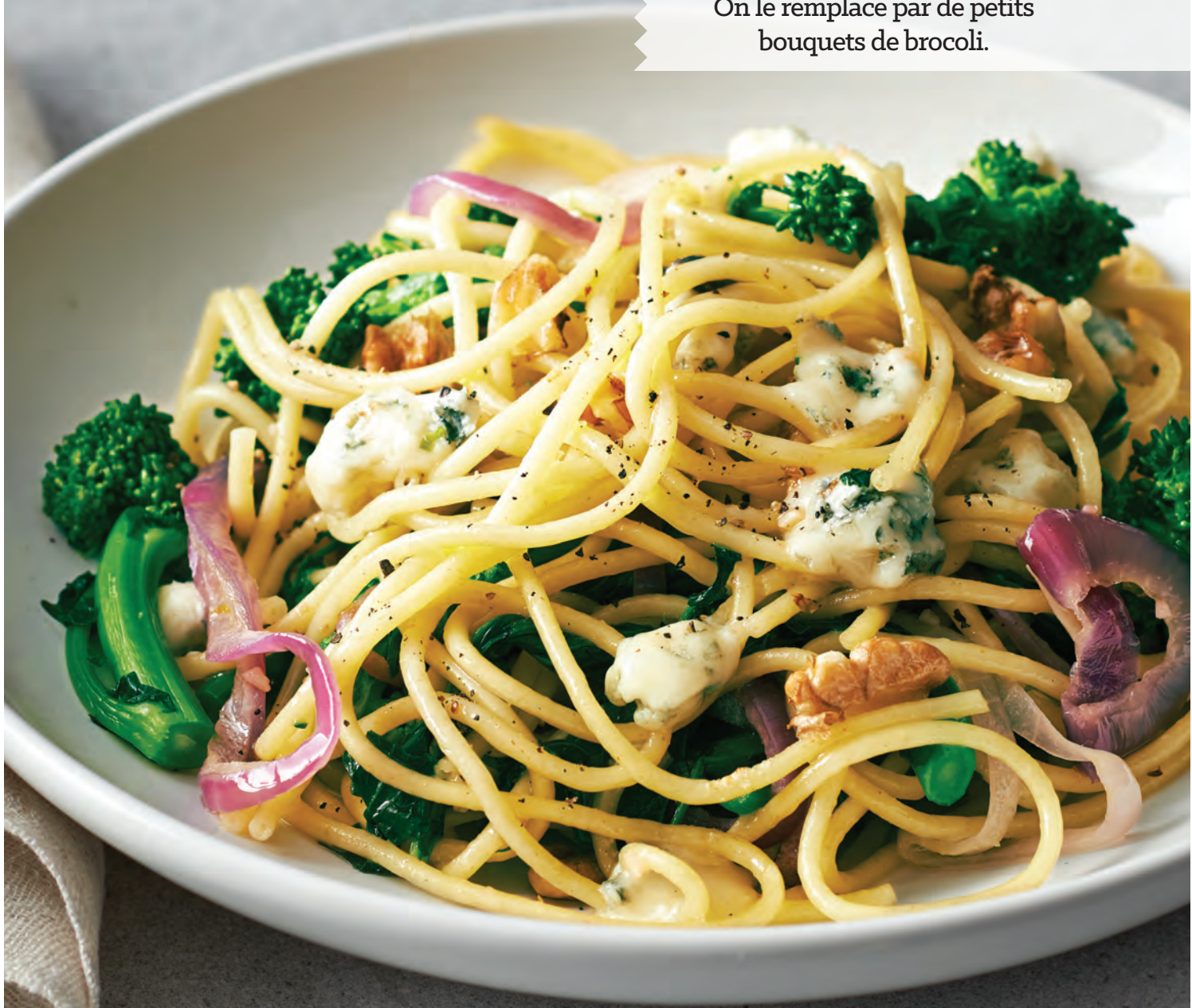
ASTUCE

Les pâtes à la carbonara classiques ne contiennent aucun légume. Voici nos suggestions pour en intégrer :

- quelques minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, on ajoute dans la casserole des petits pois surgelés ou des petits bouquets de brocoli ;
- lorsque notre mélange aux œufs a épaissi, on y ajoute des petites feuilles d'épinards hachées (en même temps que le basilic et la muscade).

PAR PORTION : calories : 575 ; protéines : 24 g ; matières grasses : 24 g (13 g sat.) ; cholestérol : 195 mg ; glucides : 66 g ; fibres : 3 g ; sodium : 500 mg.

On n'aime pas le rapini?
On le remplace par de petits
bouquets de brocoli.





ON AIME les pâtes et les nouilles !

D'inspiration italienne ou asiatique, elles sont à la fois savoureuses et tellement simples à cuisiner.



Les plats de pâtes et de nouilles font bonne figure au palmarès des mets favoris. Classiques ou ludiques, ils se cuisinent en un tournemain et s'inscrivent souvent au menu des soirées pressées. Coup de pouce propose ici **100 recettes** pour revisiter votre répertoire habituel : **pâtes longues, courtes, farcies, gratinées ; faites de blé entier, de riz, de sarrasin, de patate douce ;** tout y passe. En prime, des idées variées de sauces et de pestos à préparer à l'avance.

Même les palais capricieux y trouveront leur compte !

Comme toujours, en plus de photos alléchantes, les experts de Coup de pouce partagent avec vous leurs meilleurs conseils et astuces pour choisir, préparer et cuire les pâtes à la perfection. **Un essentiel !**

ISBN 978-2-7619-4649-0



9 782761 946490

