

Conchiglie au safran, au fenouil et au poulet

Préparation 25 mn

Cuisson 25 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

1/4 c à c de filaments de safran
1 c à s d'huile d'olive
1 bulbe de fenouil finement émincé
2 gousses d'ail hachées et pilées
1 poivron rouge finement émincé
2 tranches de lard fumé hachées
500 g de blanc de poulet émincé
25 cl de vin blanc
30 cl de crème fraîche
2 c à s de tiges de fenouil hachées
400 g de conchiglie sèches
Sel et poivre du moulin

Faire tremper les filaments de safran dans 2 c à s d'eau chaude.

Faire chauffer l'huile et cuire le fenouil 10 mn à feu moyen. Quand il caramélise ajouter l'ail, le poivron, le lard et cuire 5 mn puis incorporer le poulet et cuire encore 5 mn pour qu'il soit doré.

Verser le vin en grattant le fond de la poêle pour récupérer les sucs de cuisson et faire cuire jusqu'à évaporation presque complète du liquide. Ajouter la crème fraîche et le safran et poursuivre la cuisson 5 mn pour que la sauce réduise et épaississe. Incorporer les tiges de fenouil puis saler et poivrer.

Cuire les pâtes "al dente" dans de l'eau bouillante salée et les égoutter. Les transférer dans la poêle et faire réchauffer 3-4 mn pour qu'elles soient bien enrobées de sauce.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>