



## Pâtes poulet et parmesan

2-3 cuisses de poulet désossées et sans peau, coupées en morceaux de la taille d'une bouchée  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1/2 tasse d'oignon haché  
2 gousses d'ail, hachées finement  
1 et 1/4 tasse de sauce marinara, j'ai utilisé du Prego  
1 tasse d'eau, voir les notes  
8 onces de pâtes penne  
1/2 c. à thé d'assaisonnement italien  
1/2 à 3/4 c. à thé de sel, voir les notes  
1/4 c. à thé de poivre noir moulu  
1/2 tasse de fromage mozzarella râpé  
3 c. à soupe de parmesan râpé  
persil ou basilic haché, pour garnir (facultatif)

### Instructions

Régler l'Instant Pot sur la position de sauté. Lorsqu'elle est chaude, ajouter l'huile d'olive, puis l'oignon et l'ail hachés. Cuire en remuant fréquemment pendant 1 minute. Ajouter les morceaux de poulet et faire cuire, en remuant fréquemment pendant 2 minutes.

Appuyer sur Annuler et ajouter la sauce marinara, l'eau, les pâtes, l'assaisonnement italien, le sel et le poivre du moulin. Bien remuer. Fermer et verrouiller le couvercle (en s'assurant que la soupape est réglée à la position de « sealing »).

Choisir le réglage manuel/pressure cook pendant 7 minutes.

Après 7 minutes, laisser l'Instant Pot en mode chaud pendant 4 minutes. Tournez la soupape à la position de ventilation pour relâcher la pression. Ouvrir le couvercle, saupoudrer les deux fromages, fermer le couvercle et laisser le fromage fondre pendant une minute.

Ouvrir l'Instant Pot, remuer pour incorporer le fromage fondu et servir les pâtes au poulet et au parmesan chaudes avec du persil ou du basilic haché.

Ou refroidir et mettre dans des contenants de préparation de repas.

#### Notes

Si vous voulez des pâtes al dente, n'utilisez que 3/4 de tasse d'eau.

Le sel dépend du type de sauce marinara utilisée et de votre préférence de goût. J'ai utilisé la sauce Prego (tomate, basilic, ail) et j'ai utilisé 3/4 c. à thé de sel.

Poitrines de poulet - Je préfère seulement des cuisses de poulet désossées et sans peau pour cette recette de pâtes, mais vous pouvez facilement les remplacer par 1 ou 2 poitrines de poulet désossées et sans peau.

[https://www.kitchenathoskins.com/2018/03/13/instant-pot-chicken-parmesan-pasta/?fbclid=IwAR3F\\_gz4Tr0Mn-4t-18z9N\\_-i4kumDlpz1PZpBfIKFDfpeDV\\_1K3xtqNoU](https://www.kitchenathoskins.com/2018/03/13/instant-pot-chicken-parmesan-pasta/?fbclid=IwAR3F_gz4Tr0Mn-4t-18z9N_-i4kumDlpz1PZpBfIKFDfpeDV_1K3xtqNoU)