

**Auteur:** Jason Logsdon



## Ingredients

Pour 6 personnes

### Poulet (sous vide) :

4 filets de poulet  
1 CC d'ail en poudre  
1 CC de gingembre en poudre  
poivre

### Préparation du plat :

500 g de spaghetti au blé complet ou autres pâtes de votre choix

### Sauce aux noix :

120 g de noix  
1 tranche de pain sans croûte  
83 ml de lait entier  
2 CS de crème  
2 gousses d'ail grossièrement hachées  
3 CS d'huile d'olive  
sel et poivre

### Garniture :

2 CS de persil frais haché  
2 CS de basilic frais haché  
2 CS de noix hachées  
parmesan

## Préparation

### Poulet (sous vide), avant le bain thermostaté :

Mélanger les épices dans un saladier. Saupoudrer les filets de poulet avec le mélange d'épices et les conditionner sous vide individuellement.

Une fois refroidis, les sachets peuvent être conservés 2 jours environ au réfrigérateur ou être congelés pendant 6 mois maximum.

### Poulet (sous vide), cuisson :

Préchauffer le bain sous vide à 60,5 °C. Plonger le sachet sous vide dans le bain et faire cuire 2 à 4 heures. Vous pouvez préparer le plat immédiatement ou à plus tard.

En cas de préparation ultérieure : sortir le sachet du bain et le plonger dans l'eau glacée jusqu'au refroidissement complet. Vous pouvez conserver le sachet pendant 2 jours au réfrigérateur ou le congeler pendant 6 mois.

### Préparation finale :

Chauffer une poêle à feu moyen. Porter l'eau salée à ébullition, mettre les spaghettis et les faire cuire.

### Sauce aux noix :

Verser tous les ingrédients dans un mixeur ou un robot de cuisine et travailler jusqu'à obtention d'une sauce lisse et épaisse. Si la consistance est trop épaisse, rajouter un peu de lait.

Sortir le sachet du bain, prendre les filets et les sécher. Faire bien dorer à la poêle : environ 1 ou 2 minutes de chaque côté. Retirer du feu et couper en tranches de 1 cm de large.

Verser les pâtes cuites dans un saladier et ajouter la sauce aux noix. Bien mélanger. Garnir avec les herbes fraîches, les noix hachées et les tranches de filet de poulet. Saupoudrer de Parmesan fraîchement râpé et servir.

Cette recette a été mise aimablement à notre disposition par Jason Logsdon.