< retour

*Epicerie*

# Conchiglioni

**Aimez-vous cet ingrédient ?**

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**

**Type :** Pâtes

**Poids moyen :** 7.5g

Les conchiglionis sont des pâtes en forme de coquillage.

Pour la cuisson, il est toujours préférable d'avoir trop d'eau que pas assez.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir des pâtes intactes, à l'aspect lisse et régulier, de couleur uniforme, soit ivoire tirant sur le jaune. Les pâtes fraîches devraient dégager une bonne odeur.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les pâtes alimentaires sont économiques, faciles à préparer et très polyvalentes. On peut les apprêter de multiples façons, simplement ou de manière plus élaborée comme dans une lasagne ou des cannelloni. Elles sont aussi bonnes chaudes que froides. On les emploie dans les entrées, les potages, les salades composées, les plats principaux et même les desserts. On s'en sert pour accompagner viande, volaille et fruits de mer. En Asie, on aime bien les rôtir comme les rouleaux du printemps ou les won-tons. Le choix des ingrédients qui peuvent être incorporés aux pâtes est immense étant donné leur goût neutre. Généralement les apprêts sont à base de tomate additionnée de viande hachée, de fruits de mer, de fromage, de volaille, de légumes ou de jambon. Les pâtes peuvent être farcies entre autres de viande hachée, d'épinards, de fromages, de fines herbes ou de champignons. Si l'on désire diminuer l'ingestion de calories, • on peut remplacer les sauces riches et grasses à base de crème par des sauces à base de légumes ou de fines herbes; • remplacer la crème par du lait écrémé; • se servir le plus souvent de fromages maigres (cottage, ricotta) et diminuer autant que possible l'utilisation des fromages gras (pour gratiner); • diminuer la quantité de viande incorporée dans les sauces et choisir de préférence de la volaille; • remplacer le beurre par de l'huile d'olive pour diminuer la consommation d'acides gras saturés (voir Huile).

## COMMENT PRÉPARER ?

Les pâtes doivent être saisies en étant versées en pluie dans le cas des petites pâtes, ou poussées graduellement à mesure qu'elles ramollissent dans le cas des longues pâtes, dans une eau en pleine ébullition. Le fait de saisir les pâtes dans une eau à pleins bouillons permet d'obtenir une cuisson al dente à l'italienne (pâtes encore fermes sous la dent sans laisser d'impression de cru). L'eau de cuisson doit être salée à raison de 15 ml de sel pour 500 g de pâtes fraîches ou sèches. On peut également ajouter un peu d'huile à l'eau de cuisson pour éviter que les pâtes ne s'agglutinent. Les remuer délicatement à mesure qu'elles amollissent. Elles doivent pouvoir circuler librement dans le récipient pour cuire uniformément et ne pas coller entre elles. On doit utiliser un récipient de grande dimension afin de pouvoir cuire les pâtes à gros bouillons car les pâtes gonflent (les pâtes séchées de bonne qualité quadruplent de volume). Il est toujours préférable d'avoir trop d'eau que pas assez. Mettre une grande quantité d'eau, soit 3 litres d'eau pour 500 g de pâtes, et 1 litre de plus par ajout de 250 g de pâtes fraîches ou sèches. Le temps de cuisson est une question de goût mais aussi de quantité de pâtes, de leur dimension et de la dureté de l'eau. Selon certains professionnels, l'ajout d'un peu d'huile à l'eau de cuisson préviendrait le débordement de l'eau, qui renverse facilement à mesure que l'amidon se dégage des pâtes (s'il se forme une grande quantité d'écume, c'est que les pâtes sont de piètre qualité). Pour

atteindre la cuisson al dente, il est préférable de goûter les pâtes durant la cuisson afin de l'arrêter au bon moment. Le temps de cuisson varie aussi notamment selon la teneur en humidité des pâtes: • les pâtes à base de farine de blé dur prennent plus de temps à cuire que les pâtes à base de farine de blé mou; • les pâtes fraîches cuisent plus rapidement que les pâtes déshydratées; • les pâtes qui subiront une deuxième cuisson ou qui seront congelées doivent cuire moins longtemps; • égoutter les pâtes dès que la cuisson est terminée car si elles demeurent dans l'eau de cuisson elles continueront à cuire et deviendront très molles; • une fois cuites, les pâtes ne doivent être rincées à l'eau froide que si elles sont riches en amidon (blé mou, par exemple) pour les empêcher de coller ou si on veut les refroidir immédiatement (pour en faire une salade) ou en arrêter la cuisson (pour la confection de plats cuisinés nécessitant une nouvelle cuisson). Certaines pâtes peuvent être utilisées sans précuisson pour des plats cuisant au four (lasagne, manicotti, cannelloni, etc.), il s'agit alors d'augmenter la quantité de liquide ou de sauce que les pâtes absorberont en cuisant.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les pâtes fraîches et les pâtes cuites se conservent au réfrigérateur (fraîches, 1 ou 2 jours, cuites, de 3 à 5 jours) ou se congèlent. Bien les couvrir afin qu'elles n'absorbent pas les odeurs environnantes. Les pâtes fraîches aux œufs et les pâtes farcies se conservent 1 journée au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur. Les pâtes sèches du commerce se conservent indéfiniment dans un endroit sec, à l'abri de l'air, des insectes et des rongeurs.

# VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les pâtes alimentaires ont la réputation d'être énergétiques mais très caloriques. Cependant, ce ne sont pas les pâtes elles-mêmes qui sont une source importante de calories (sauf cependant si on en mange des portions démesurées, comme n'importe quel aliment), mais plutôt ce qu'on leur ajoute, notamment beurre, crème et fromage. La valeur nutritive varie quelque peu en fonction des ingrédients qui composent les pâtes (céréales entières, œufs, poudre de lait, légumes) et du degré de cuisson. Des pâtes très cuites contiennent légèrement moins de vitamines du complexe B que des pâtes fermes, car vu qu'il s'agit de vitamines hydrosolubles, une plus grande quantité d'éléments nutritifs passe donc dans l'eau de cuisson. Les pâtes sont de bonnes sources d'énergie et de protéines, et elles sont peu grasses. Les glucides, présents en quantité importante, sont surtout sous forme de glucides complexes faciles à digérer, même s'ils sont absorbés plus lentement par l'organisme; leur action s'étend sur une période relativement longue et ils produisent une sensation de satiété. Ces particularités expliquent pourquoi les pâtes alimentaires sont recommandées aux personnes qui ont besoin d'énergie à long terme comme les sportifs de compétition d'endurance.

| calories | protéines | glucide | lipide | magnesium |
|---|---|---|---|---|
| 353 kcal | 11,80 g | 67,60 g | 2,20 g | 76,70 mg |

| calcium | sodium | acides gras saturés | phosphore | sucre |
|---|---|---|---|---|
| 26,10 mg | 4,21 mg | 0,31 g | 160,00 mg | 1,80 g |

| fibre | cuivre | zinc | fer | manganèse |
|---|---|---|---|---|
| 6,10 g | 0,35 mg | 1,94 mg | 3,20 mg | 1,94 mg |

| vitamin B1 |
|---|
| 0,25 mg |

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Produits faits essentiellement de céréales moulues et d'eau. L'origine des pâtes alimentaires est revendiquée par plusieurs pays, dont la Chine, le Japon, la France et l'Italie. Certaines sources affirment qu'elles furent introduites en Italie à la fin du xiiie siècle par Marco Polo à la suite de son périple en Chine. Lors de ce séjour en Chine, les nouilles de sarrasin, de riz, de froment ou de soya existaient depuis longtemps. Sans connaître l'origine exacte des pâtes alimentaires, on sait que la première fabrication industrielle de pâtes aurait eu lieu à Naples au début du xve siècle. Mais les pâtes ne connurent du succès qu'à partir du xixe siècle, car on découvrit alors un procédé permettant de les assécher et donc de mieux les conserver. Les pâtes farcies seraient l'invention d'une paysanne italienne, si l'on en croit certains historiens italiens du xvie siècle.

# Conchiglionis aux grenouilles [3]

En savoir plus [3]

# Salade de conchiglionis aux pignons de pin et magret séché [4]

En savoir plus [4]

---

**Liens**

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15833

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15833

[3] https://www.qooq.com/recipes/conchiglionis-aux-grenouilles

[4] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-conchiglionis-aux-pignons-de-pin-et-magret-seche