

Rigatonis au poulet crémeux

avec petits pois sucrés

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Petits pois



Échalote



Rigatonis



Parmesan, râpé



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Gousses d'ail



Assaisonnement
italien



Crème

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN

Notre savoureux mélange d'herbes aromatiques et d'ail!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Petits pois	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Rigatonis	170 g	340 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème	56 ml	113 ml
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



Commencer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**, les **pois** et l'**ail**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois** soient tendres.
- Ajouter l'**assaisonnement italien**. Continuer à cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.



Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **poivre**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la casserole; cuire en 2 étapes au besoin.)
- Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré, puis le transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer la sauce et assembler les pâtes

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter la **crème**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et l'**eau de cuisson réservée**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **rigatonis** et la **moitié** du **parmesan**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **rigatonis** soient bien enrobés.



Cuire les rigatonis

- Entre-temps, ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter.



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir les **rigatonis** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Parsemer du reste du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!