



# Fusillis de poulet au four au pesto et au parmesan avec courgettes dans une sauce rosée

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Hauts de cuisse  
de poulet •  
280 g | 560 g



Poitrines de  
poulet •  
2 | 4



Pesto de tomates  
séchées  
¼ tasse | ½ tasse



Parmesan, râpé  
grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Fusillis  
170 g | 340 g



Base de sauce  
tomate  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Fromage à la  
crème  
1 | 2



Mélange d'épices  
pour sauce  
crémeuse  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Courgette  
1 | 2

**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.

1



## Cuire les pâtes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **fusillis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 9 à 11 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **1 ¼ tasse** (2 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



## Préparer la courgette et le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisson de poulet](#)

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couvrir les **poitrines de poulet** d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, marteler avec précaution **chaque poitrine de poulet** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). **Salier et poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.

3



## Cuire le poulet

- Ajouter **½ c. à soupe de beurre** à la poêle chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle! Cuire le poulet en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe de beurre chaque fois.)
- Ajouter le **poulet**. Saisir pendant 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Étendre la **moitié du pesto** sur le dessus du **poulet**, puis parsemer de **parmesan**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

4



## Cuire les courgettes

- Lorsque les **fusillis** seront cuits, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **courgettes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** ramollissent légèrement. **Poivrer**, saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis ajouter la **base de sauce tomate**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que les **courgettes** soient bien enrobées.

5



## Assembler les fusillis

- Dans la poêle, ajouter le **fromage à la crème**, les **fusillis** et **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau de cuisson réservée**. Porter à légère ébullition, en remuant souvent pour mélanger le **fromage à la crème**.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **courgettes** soient légèrement croquantes. (**CONSEIL** : Ajouter l'eau de cuisson réservée, 1 c. à soupe à la fois, si la z réduit trop.)
- Retirer la poêle du feu et ajouter le **reste du pesto**. **Salier et poivrer**, au goût.

6



## Terminer et servir

- Dans la poêle contenant les **fusillis**, ajouter le **jus restant** sur la plaque à cuisson.
- Répartir les **fusillis** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 2 | Préparer la courgette et le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisson de poulet](#)

Si vous avez choisi les **hauts de cuisson de poulet**, les préparer et cuire de la même façon que la recette vous indiquée de préparer et cuire les **poitrines de poulet**.

\* 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.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).