



Pennes aux tomates gratinées au four

avec bocconcinis et olives

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

+ Ajouter



Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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)



Bocconcinis
100 g | 200 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Parmesan, râpé grossièrement
½ tasse | 1 tasse



Échalote
1 | 2



Glaçage balsamique
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sel d'ail
½ c. à thé | 1 c. à thé



Tomates broyées à l'ail et aux oignons
1 | 2



Pennes
170 g | 340 g



Gousses d'ail
2 | 4



Flocons de piment
1 c. à thé | 2 c. à thé



Olives mélangées
30 g | 60 g

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 pennes

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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.
- Ajouter les **pennes** 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.
- Égoutter les **pennes**.

2



Préparer

- En attendant que l'eau bouille, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Égoutter, puis rincer les **olives**. Sécher les **olives** avec un essuie-tout, puis les hacher grossièrement.
- Sécher les **bocconcinis** avec un essuie-tout. Déchirer les **bocconcinis** en quartiers, puis assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

3



Commencer la sauce

- + Ajouter | **Saucisse italienne**
- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- Lorsque les **pennes** auront été ajoutées à l'**eau bouillante**, chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes** et l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** ramollissent et dégagent leur arôme.
- **Saler**.

4



Terminer la sauce

- Dans la poêle contenant les **échalotes**, ajouter les **tomates broyées**, les **olives**, **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **flocons de piment** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **glaçage balsamique**.
- Assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

5



Assembler et gratiner les pennes

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- Dans la casserole contenant les **pennes**, ajouter la **sauce** et les **épinards**, puis bien mélanger.
- Transférer les **pennes** dans la même poêle allant au four. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer les pennes dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po], ou de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers..)
- Disposer le **bocconcini** sur les **pennes**. Parsemer de **parmesan**.
- Gratiner au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

6



Terminer et servir

- Répartir les **pennes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** des **flocons de piment**, si désiré.
- Arroser du **reste** du **glaçage balsamique**, si désiré.

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

3 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, pendant que les **pâtes** cuisent, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

3 | Cuire la saucisse et commencer la sauce

+ Ajouter | **Saucisse italienne**

Si vous avez ajouté la saucisse **italienne**, chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **échalotes** et l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** ramollissent et dégagent leur arôme.

5 | Assembler et gratiner les pennes

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**, puis l'ajouter à la casserole contenant la **sauce** et les **épinards**.

* 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.