



Pâtes au poulet et sauce crémeuse à l'ail avec bébés épinards

25 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



Pennes
170 g | 340 g



Crème
56 ml | 113 ml



Gousses d'ail
2 | 4



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



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



Parmesan, râpé grossièrement
1/4 tasse | 1/2 tasse



Thym
7 g | 7 g



Bébés épinards
56 g | 113 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



Préparer

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 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.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Détacher des branches les **feuilles de thym**, puis les hacher finement.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

2



Cuire les penne

- Ajouter les **penne** 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 **1 tasse** (2 tasses) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **penne** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Préparer le poulet

Changez | Hauts de cuisse de poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- **Saler et poivrer** de tous les côtés.

4



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Poêler de 8 à 10 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **crème**, **2/3 tasse** (1 1/3 tasse) d'**eau de cuisson réservée** et le **concentré de bouillon**.

5



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter l'**ail**, le **thym**, le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **mélange de crème et de bouillon**. Porter à ébullition à feu moyen-élevé.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **penne**, ajouter le **poulet** et la **sauce**, les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**.
- Remuer jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que les **penne** soient enrobées. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **pâtes** dans les assiettes. Parsemer du **reste** du **parmesan**.

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

3 | Préparer le poulet

Changez | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses de poulet**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.