



Pennes au poulet grillé à la toscane

avec sauce aux tomates séchées

Familiale

Barbecue

25 à 35 minutes

Changer



Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 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)



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Pennes
170 g | 340 g



Courgette
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Échalote
1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Pesto de tomates séchées
¼ tasse | ½ tasse

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 penne

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 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.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

- Ajouter les **penne** à l'**eau bouillante**. Poursuivre la cuisson à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver $\frac{1}{2}$ tasse (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **penne** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **pesto** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde. Couvrir et réserver.

2



Préparer les légumes

- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, les **échalotes** et **2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis mélanger. **Saler** et **poivrer**.
- Superposer deux rectangles de papier d'aluminium de 60 x 30 cm (24 x 12 po), puis transférer le **mélange de tomates** sur une moitié du papier d'aluminium. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**. Replier le papier d'aluminium par-dessus le **mélange de tomates** et pincer le tour pour sceller la papillote. (**REMARQUE** : Faire 2 papillotes pour 4 personnes, en utilisant 2 feuilles de papier d'aluminium et 1 c. à soupe de beurre par papillote.)
- Couper la **courgette** sur la longueur, en tranches de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).

3



Préparer les ustensiles et assaisonner le poulet

Changer | Poitrines de poulet

Changer | Hauts de cuisse de poulet

- Transférer les **courgettes** dans une assiette. Arroser de $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Sur un grand plateau, rassembler les **papillotes de tomates**, l'assiette contenant les **courgettes**, une assiette propre pour le **poulet** cuit et vos ustensiles de barbecue.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le transférer dans une autre assiette. Arroser de $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

4



Griller le poulet

- Disposer le **poulet** sur une moitié de la grille du barbecue. (**CONSEIL** : Disposer les filets de poulet perpendiculairement aux grilles de façon à ce qu'ils ne tombent pas.) Refermer le couvercle et griller de 4 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette propre.

5



Griller les légumes

- Entre-temps, placer la papillote sur une moitié de la grille du barbecue, refermer le couvercle et griller à feu moyen-élevé de 8 à 9 min.
- Ajouter les **courgettes** sur la même moitié du barbecue que les **tomates**. Refermer le couvercle et griller de 3 à 5 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres.
- Transférer les **courgettes** et la papillote dans la même assiette.

6



Terminer et servir

- Hacher grossièrement le **poulet grillé** et les **courgettes**.
- Ouvrir la papillote avec précaution.
- Dans la casserole contenant les **penne**, ajouter le **poulet**, les **courgettes**, le **mélange de tomates** et l'**eau de cuisson réservée**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir les **penne au poulet grillé à la toscane** dans les assiettes.
- Parsemer de **parmesan**.

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

3 | Préparer les ustensiles et assaisonner le poulet

Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) et les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **filets de poitrine de poulet**.

3 | Préparer les ustensiles et assaisonner le poulet

Changer | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) et les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **filets de poitrine 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.