



# Tortellinis Alfredo au fromage

## avec brocoli et parmesan

Végé

20 minutes

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)

+ Ajouter



Filets de poitrines de poulet +  
310 g | 620 g

+ Ajouter



Crevettes  
285 g | 570 g



Tortellinis au fromage  
350 g | 700 g



Brocoli  
227 g | 454 g



Échalote  
1 | 2



Gousses d'ail  
3 | 6



Crème  
113 ml | 237 ml



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



Parmesan, râpé grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Fromage à la crème  
2 | 4

**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



### Faire bouillir l'eau

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **1 c. à soupe de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

2



### Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.

3



### Cuire les échalotes et l'ail

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes** et l'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** et l'**ail** soient tendres et dégagent leur arôme.

4



### Cuire les tortellinis et le brocoli

+ Ajouter | Crevettes

- Entre-temps, ajouter les **tortellinis** à l'**eau bouillante**. Cuire pendant 1 min.
- Ajouter le **brocoli**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tortellinis** et le **brocoli** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis bien égoutter.

5



### Préparer la sauce

+ Ajouter | Crevettes

- Saupoudrer les **échalotes** et l'**ail** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter la **crème**, le **fromage à la crème** et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.

6



### Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **tortellinis**, le **brocoli**, la **moitié** du **parmesan** et la **moitié** de l'**eau de cuisson réservée**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., mélanger les ingrédients dans la grande casserole.)
- **Poivrer**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)
- Répartir les **tortellinis Alfredo au brocoli** 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 | Cuire les échalotes et le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrines de poulet**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits\*\*. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **échalotes**.

## 4 | Préparer les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

## 5 | Cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Lorsque **sauce** mijote, ajouter les **crevettes** à la **sauce**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **crevettes** deviennent roses\*\*. Retirer du feu. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **tortellinis 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.