



Fusillis au poulet et au feta à l'ail

avec olives

Familiale

15 à 25 minutes

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

Changer



Filets de poulet
310 g | 620 g

Changer



Tofu
1 | 2



Poitrines de poulet, en dés
310 g | 620 g



Tomate
2 | 4



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Olives mélangées
30 g | 60 g



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Fromage à la crème
2 | 4



Fusillis
170 g | 340 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 pâtes

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

- 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 $\frac{3}{4}$ tasse (1 $\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer

- Entre-temps, égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).

3



Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Filets de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **poitrine de poulet en dés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- **Saler et poivrer**.

4



Préparer la sauce

- Ajouter dans la poêle contenant le **poulet** le **fromage à la crème**, l'**eau de cuisson réservée**, le **mélange d'épices acidulé à l'ail** et les **tomates**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

5



Assembler les pâtes

- Ajouter dans la grande casserole contenant les **pâtes** la **sauce**, le **poulet**, les **olives** et la **moitié** du **feta**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **feta**.

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

3 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Filets de poulet](#)

Si vous avez choisi les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet en dés****.

3 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu extra ferme](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Chauffer une grande poêle antiadhésive. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré sur tous les côtés. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

* 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.