



Tortellinis au fromage et sauce crémeuse aux champignons avec épinards et pignons

Végé

25 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

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g



Tortellinis au fromage
350 g | 700 g



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Pignons
28 g | 28 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Champignons
113 g | 227 g



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Fromage à la crème
1 | 2



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



Ciboulette
7 g | 7 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 tortellinis

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

- À 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 **tortellinis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **tortellinis**.

2



Préparer

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Trancher finement les **champignons**.
- Émincer la **ciboulette**.

3



Griller les pignons

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

+ Ajouter | Crevettes

- Ajouter les **pignons** à la poêle sèche.
- Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pignons** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **pignons grillés** dans une assiette.

4



Cuire les champignons

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **champignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. **Poivrer**.
- Ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et la **purée d'ail**.
- Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient enrobés et que l'**ail** dégage son arôme.

5



Assembler les tortellinis

- À la poêle contenant les **champignons**, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau de cuisson réservée**, le **bouillon en poudre** et le **fromage à la crème**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et arrive à légère ébullition.
- Ajouter les **tortellinis** et la **moitié** du **parmesan**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant délicatement, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si la sauce est trop épaisse, ajouter le reste de l'eau de cuisson.)
- Ajouter les **épinards**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant délicatement, jusqu'à ce que les épinards tombent. **Poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

+ Ajouter | Crevettes

- Répartir les **tortellinis** dans les bols.
- Parsemer de **pignons**, de **ciboulette** et 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 | Griller les pignons et cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Après avoir grillé les **pignons**, réchauffer la poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis ajouter le **poulet**. Saisir jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et bien cuits, de 3 à 4 min par côté**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **champignons** à l'étape 4.

3 | Griller les pignons et cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté des crevettes, les égoutter et les sécher à l'aide d'un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Après avoir grillé les **pignons**, réchauffer la poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis ajouter les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **champignons** à l'étape 4.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Garnir les **tortellinis** de **poulet** au moment de servir.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Garnir les assiettes de **crevettes** au moment de servir.

* 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).