



# Fusillis au poulet et au feta à l'ail avec olives

15 minutes

Changer



Filets de poitrine de poulet • 310 g | 620 g

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)



Poitrines de poulet, en dés • 310 g | 620 g



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



Tomates broyées 200 ml | 400 ml

**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.

4



### Préparer la sauce

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

2



### Préparer

- Entre-temps, égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.

3



### Cuire le poulet

Changer | Filets de poitrine de poulet

- 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**.

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



### 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 poitrine de poulet

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

\* 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.