



Rigatoni au poulet, champignons et pesto de tomates séchées avec parmesan

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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Rigatonis
170 g | 340 g



Champignons
113 g | 227 g



Oignon jaune, haché
56 g | 226 g



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Pesto de tomates séchées
¼ tasse | ½ tasse



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



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2

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 rigatonis

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 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 **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **1 tasse** (2 tasses) d'**eau de cuisson**, puis égoutter et remettre les **rigatonis** dans la même casserole, hors du feu.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons** et les **champignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.

2



Préparer

- 🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- Entre-temps, trancher les **champignons**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis, sur une planche à découper propre, le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.

5



Cuire la sauce

- Dans la poêle, ajouter le **pesto**, le **concentré de bouillon** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau de cuisson réserver**, puis bien mélanger.
- Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen. Remettre le **poulet** dans la poêle.
- Cuire à couvert de 2 à 4 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

3



Cuire le poulet

- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 1 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Transférer le **poulet** dans une assiette. Réserver l'**excédent de gras** dans la poêle. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à une autre étape.)

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter le **poulet** et la **sauce**. Bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter un peu d'eau, 1 à 2 c. à soupe à la fois.)
- Répartir les **rigatonis**, le **poulet** et la **sauce** dans les bols.
- Parsemer de **fromage**.

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

2 | Préparer

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **hauts de cuisse de poulet****.

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ignorer les instructions de préparer le **poulet**.

3 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Cuire le **Beyond Meat®** de 5 à 6 min de la même façon que le poulet, en brisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Ne pas tenir compte des instructions de réserver la graisse dans la poêle.

* 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.