

Rigatoni au poulet, champignons et pesto de tomates séchées

avec parmesan

25 minutes



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 Protéine personnalisable Ajouter (Changer) la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca 🎥 Poitrines de poulet *





Hauts de cuisse



de poulet • 280 g | 560 g

Rigatonis 170 g | 340 g



Champignons



Oignon jaune,

113 g | 227 g

haché 56 g | 226 g



Parmesan, râpé



grossièrement 1/4 tasse | 1/2 tasse

Pesto de tomates séchées 1/4 tasse | 1/2 tasse



Mélange d'épices pour sauce

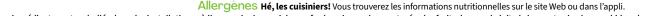
Concentré de bouillon de bœuf

1 2

crémeuse







Matériel | Grande poêle antiadhésive, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, essuie-tout, tamis



Cuire les rigatonis

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes gtés 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.



Préparer

- O Changer | Poitrines de poulet
- O Changer | Beyond Meat®
- Entre-temps, trancher les champignons.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moven-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.



O 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.)



3 | Cuire le Beyond Meat®

les instructions de préparer le **poulet**.

Changer | Beyond Meat®

O 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

Si vous avez choisi le **Beyond Meat**®, ignorer

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

4 personnes Ingrédient

Unités de

mesure à

chaque étape 2 personnes

2 | Préparer

cuisse de poulet**.

2 | Préparer

O 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.



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.



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**.



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.

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.