



Pâtes primavera crémeuses

avec pois sucrés frais et maïs

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet +
2 | 4

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



Pennes
170 g | 340 g



Pois sucrés
113 g | 227 g



Mini poivrons
2 | 4



Gousses d'ail
2 | 4



Maïs en grains
113 g | 227 g



Assaisonnement italien
1 c. à soupe | 1 c. à soupe



Fromage à la crème
2 | 4



Échalote
1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Crème
56 ml | 113 ml



Concentré de bouillon de légumes
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 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 à l'**eau bouillante** les **pennes** et le **maïs**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **pennes** et le **maïs** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer les légumes

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- Entre-temps, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
 - Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
 - Parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux.
 - Évider, puis couper les **poivrons** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Tournoyer la poêle jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter les **poivrons**, les **échalotes** et les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- **Saler et poivrer**.

4



Préparer la sauce

- Ajouter le **fromage à la crème**, le **concentré de bouillon**, la **crème**, l'**eau de cuisson réservée** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**assaisonnement italien**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**.

5



Terminer et servir

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- Dans la grande casserole contenant les **pennes** et le **maïs**, verser la **sauce aux légumes**.
 - Bien mélanger.
 - **Saler et poivrer**, au goût.
 - Répartir les **pâtes primavera** dans les bols.
 - Parsemer de **parmesan**.

2 | Cuire le poulet et préparer les légumes

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté le **poulet**, le sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour cuire les légumes à l'étape 3.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Répartir le **poulet** dans les bols.

* 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.