



Fusillis au poulet et au fromage

avec épinards et échalotes frites

25 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubl

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)

Boeuf haché 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Poulet haché 500 g | 1000 g



- 
Poulet haché +
 250 g | 500 g
- 
Purée d'ail
 1 c. à soupe |
 2 c. à soupe
- 
Boillon de poulet en poudre
 1 c. à soupe |
 2 c. à soupe
- 
Mélange d'épices pour sauce crémeuse
 1 c. à soupe |
 2 c. à soupe
- 
Cheddar blanc, râpé
 ½ tasse | 1 tasse
- 
Parmesan, râpé grossièrement
 ¼ tasse | ½ tasse
- 
Échalotes frites
 28 g | 28 g
- 
Bébé épinards
 56 g | 113 g
- 
Moutarde de Dijon
 ½ c. à soupe |
 1 c. à soupe
- 
Ciboulette
 7 g | 7 g
- 
Fusillis
 170 g | 340 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 fusillis

- 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 **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 au fromage

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **fusillis**, l'**eau de cuisson réservée**, le **bouillon en poudre** et $\frac{1}{2}$ tasse (1 tasse) de **lait**.
- Porter à légère ébullition, en remuant à l'occasion. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Ajouter le **cheddar** et le **parmesan**, puis réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.

* 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).

2



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Émincer la **ciboulette**.

5



Cuire les épinards

- Ajouter les **épinards** à la poêle. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter la **moutarde**, puis bien mélanger.

3



Cuire le poulet

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- [x2 Doubler](#) | **Poulet haché**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter la **purée d'ail**, puis saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit enrobé et que les **aliments** dégagent leur arôme. **Poivrer**.

6



Terminer et servir

- Répartir les **fusillis** dans les bols.
- Parsemer de **ciboulette** et d'**échalotes frites**.

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

3 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet haché****.

3 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet**, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.

3 | Cuire le poulet

[x2 Doubler](#) | **Poulet haché**

Si vous avez doublé le **poulet haché**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, si nécessaire.