



Tortellinis à la sauce crémeuse rosée avec pesto de poivrons rôtis

Végé

25 minutes

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)

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g



Tortellinis au fromage
350 g | 700 g



Crème
56 ml | 113 ml



Poivron
1 | 2



Mozzarella, râpée
¾ tasse | 1 ½ tasse



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



Persil
7 g | 14 g



Gousses d'ail
2 | 4



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Pesto de poivrons rôtis
½ tasse | 1 tasse

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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **1 c. à soupe de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.

2



Commencer la sauce

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.

3



Cuire les tortellinis

- Entre-temps, ajouter les **tortellinis** à l'**eau bouillante**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse** (⅔ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter.

4



Terminer la sauce

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Saupoudrer les **poivrons** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **poivrons** soient enrobés.
- Ajouter l'**ail**, le **pesto de poivrons rôtis**, la **crème** et la **moitié du persil**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.
- **Saler** et **poivrer**.

5



Gratiner les tortellinis au four

+ Ajouter | Crevettes

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **tortellinis** et l'**eau de cuisson réservée**.
- **Saler** et **poivrer**, puis mélanger doucement. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer le mélange dans un plat de cuisson légèrement huilé de 20 x 20 cm [8 x 8 po], ou 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.)
- Parsemer les **tortellinis** de **mozzarella** et de **parmesan**.
- Cuire au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

- Laisser refroidir les **tortellinis** de 2 à 3 min.
- Répartir dans les assiettes.
- Parsemer du **reste du persil**.

2 | Commencer la sauce

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) et assaisonner de **sel** et de **poivre**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrine de poulet**. Saisir les **filets** de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**. Transférer dans une assiette. Retourner la poêle à feu moyen-élevé et ajouter les **poivrons**.

4 | Terminer la sauce

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Une fois la **sauce** épaissie, retourner le **poulet** à la poêle. Remuer, puis retirer du feu. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

5 | Gratiner les tortellinis au four

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que les **tortellinis** cuisent au four, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes** à la poêle. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Garnir les **tortellinis** de **crevettes**.

* 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.