



Tortellinis au fromage tikka et légumes rapides

avec échalotes frites

15 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



Tortellinis au fromage
350 g | 700 g



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



Petites tomates
113 g | 226 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Pâte de cari
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Oignon jaune, haché
56 g | 113 g



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 tortellinis

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 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.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **tortellinis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pour enrober.

2



Cuire les légumes

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **tomates** et les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent.

3



Cuire la sauce

- Dans la poêle contenant les **tomates** et les **oignons**, ajouter la **sauce tikka**, la **purée d'ail** et la **pâte de cari**.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.

4



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Dans la grande casserole contenant les **tortellinis**, ajouter la **sauce**, les **épinards** et l'**eau de cuisson réservée**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **tortellinis** dans les bols. Parsemer d'**échalotes frites**.

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

2 | Cuire les légumes et le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les 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**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les assiettes de **poulet**.