



Poêlée de zitis aux légumes et ricotta épicée au chili

avec poivrons rouges rôtis et épinards

Végé

Épicée

35 minutes

+ Ajouter



+ Ajouter



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)

Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g

Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Tomates broyées à l'ail et aux oignons
1 | 2



Ricotta
100 g | 200 g



Bébés épinards
113 g | 227 g



Gousses d'ail
2 | 4



Poivron
1 | 2



Mozzarella, râpée
¾ tasse | 1 ½ tasse



Assaisonnement italien
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Flocons de piment
1 c. à thé | 2 c. à thé



Pennes
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 penne

- 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.

2



Préparer et rôtir les poivrons

- Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.
- Hacher grossièrement les épinards.
- Évider, puis couper le poivron en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les poivrons de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer, puis bien mélanger. Griller au centre du four de 8 à 10 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les poivrons légèrement croquants.

3



Assaisonner la ricotta

- + Ajouter | Filets de poitrine de poulet
- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la ricotta, 1/2 c. à thé (1 c. à thé) d'assaisonnement italien et 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de flocons de piment. Saler et poivrer, puis bien mélanger.
- Réserver.

4



Préparer la sauce

+ Ajouter | Saucisse italienne

- Chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis l'ail. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme.
- Ajouter les tomates broyées et 1 c. à thé (2 c. à thé) d'assaisonnement italien. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce réduise légèrement.
- Ajouter les épinards et les poivrons, puis remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les épinards tombent. Saler et poivrer.

5



Assembler et cuire

- Couronner les pâtes d'un soupçon de ricotta épicée au chili, puis parsemer de mozzarella. (REMARQUE : À défaut d'une poêle allant au four, transférer les pâtes dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] ou de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.)
- Griller au centre du four de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le fromage fonde.

6



Terminer et servir

- Répartir la poêlée de zitis dans les assiettes.
- Parsemer de plus de flocons de piment, si désiré.

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

3 | Assaisonner la ricotta et cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les filets de poitrine de poulet, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Sécher le poulet avec un essuie-tout. Saler et poivrer. Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile à la poêle chaude, puis les filets de poitrine de poulet. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire la sauce à l'étape 4.

4 | Préparer la sauce

+ Ajouter | Saucisse italienne

Si vous avez ajouté la saucisse, ajouter à la poêle chaude 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis la saucisse à la poêle chaude. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant la saucisse en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite**. Ajouter l'ail et suivre le reste de la recette comme indiqué.

* 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 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.