



Pâtes au poulet César Campbell's

avec poireaux et parmesan

Familiale

25 à 30 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

Changer



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Changer



Émincé protéiné à base de plantes
250 g | 500 g



Poitrines de poulet
2 | 4



Pennes
170 g | 340 g



Vinaigrette César
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Poireau, émincé
56 g | 113 g



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bouillon de poulet concentré Campbell's
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



Préparer et cuire les pâtes

- Avant de commencer, ajouter à 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.
- Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

🔄 **Changer** | Émincé protéiné

- Ajouter les **pennes** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient al dente. Égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler, poivrer** et assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.

4



Assembler les pâtes

- Ajouter à la poêle les **pennes**, les **épinards** et le **bouillon de poulet concentré Campbell's**.
- Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pennes** soient cuits et que la **sauce** réduise légèrement.
- **Saler et poivrer**.

2



Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Émincé protéiné

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

5



Assembler les pâtes

- Ajouter la **vinaigrette César** et la **moitié** du **parmesan**. Bien mélanger, pendant 1 min.

3



Cuire les légumes

- Chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **poireaux**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poireaux** soient tendres.

6



Terminer et servir

🔄 **Changer** | Émincé protéiné

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir les **pâtes** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**, d'**échalotes frites** et du **reste de parmesan**.

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

1 | Préparer et cuire les pâtes

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet**.

1 | Préparer et cuire les pâtes

🔄 **Changer** | Émincé protéiné

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet****.

2 | Cuire l'émincé protéiné à base de plantes

🔄 **Changer** | Émincé protéiné

Lorsque la poêle est chaude, ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**émincé protéiné**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en 2 étapes, au besoin.) Transférer dans une assiette. Couvrir pour garder au chaud.

6 | Terminer et servir

🔄 **Changer** | Émincé protéiné

Garnir les **pâtes** de l'**émincé protéiné**.

* 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.