



# Poulet italien facile

## avec spaghetti et sauce rouge

25 minutes

Changer



Poitrines de poulet <sup>+</sup>  
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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)



Filets de poitrine de poulet <sup>+</sup>  
310 g | 620 g



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



Parmesan, râpé grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Gousses d'ail  
2 | 4



Spaghettis  
170 g | 340 g



Tomates broyées  
200 ml | 400 ml



Jeunes épinards  
56 g | 113 g



Pesto de tomates séchées  
¼ tasse | ½ 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



## Cuire les spaghettis

- 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 **spaghettis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
  - Réserver  $\frac{1}{4}$  **tasse** ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **pennes**.

2



## Préparer

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Parsemer de  $\frac{1}{2}$  **c. à thé** (1 c. à thé) d'**assaisonnement italien**, puis **saler** et **poivrer** de tous les côtés.

3



## Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter  $\frac{1}{2}$  **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrine de poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits\*\*. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Transférer dans une assiette.

4



## Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen.
- Ajouter les **tomates broyées**, l'**ail**, le **pesto de tomates séchées** et l'**eau de cuisson réservée**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**.

5



## Assembler les pâtes

- Verser la **sauce** sur les **pâtes** dans la grande casserole, hors du feu.
- Ajouter les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.

6



## Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** dans les assiettes.
- Parsemer de la **moitié** du **parmesan**.
- Garnir de **poulet** et du **reste** du **parmesan**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 2 | Préparer

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulets**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les assaisonner et les cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **filets de poitrine de poulet**.

\* 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.