



Tortellinis crémeux au fromage super rapides

avec petites tomates et épinards

Épicée

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](https://www.hellofresh.ca)



Tortellinis au fromage
350 g | 700 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Oignon jaune, haché
56 g | 113 g



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



Sauce marinara
1 tasse | 2 tasses



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



Crème
56 ml | 113 ml



Parmesan, râpé grossièrement
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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

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 portions).
 - 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 $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ 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**, les **oignons** et la **moitié des flocons de piment** (toute la qté pour un goût plus épicé). 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 marinara** et la **purée d'ail**.
- Cuire 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**, la **crème**, les **épinards** et l'**eau de cuisson réservée**.
 - **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
 - Répartir les **tortellinis** dans les bols. Parsemer de **parmesan**.

* 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.

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 | 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 le **poulet**, puis cuire à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **tomates** et les **oignons**.

4 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

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