

# Boulettes de poulet en sauce à l'italienne

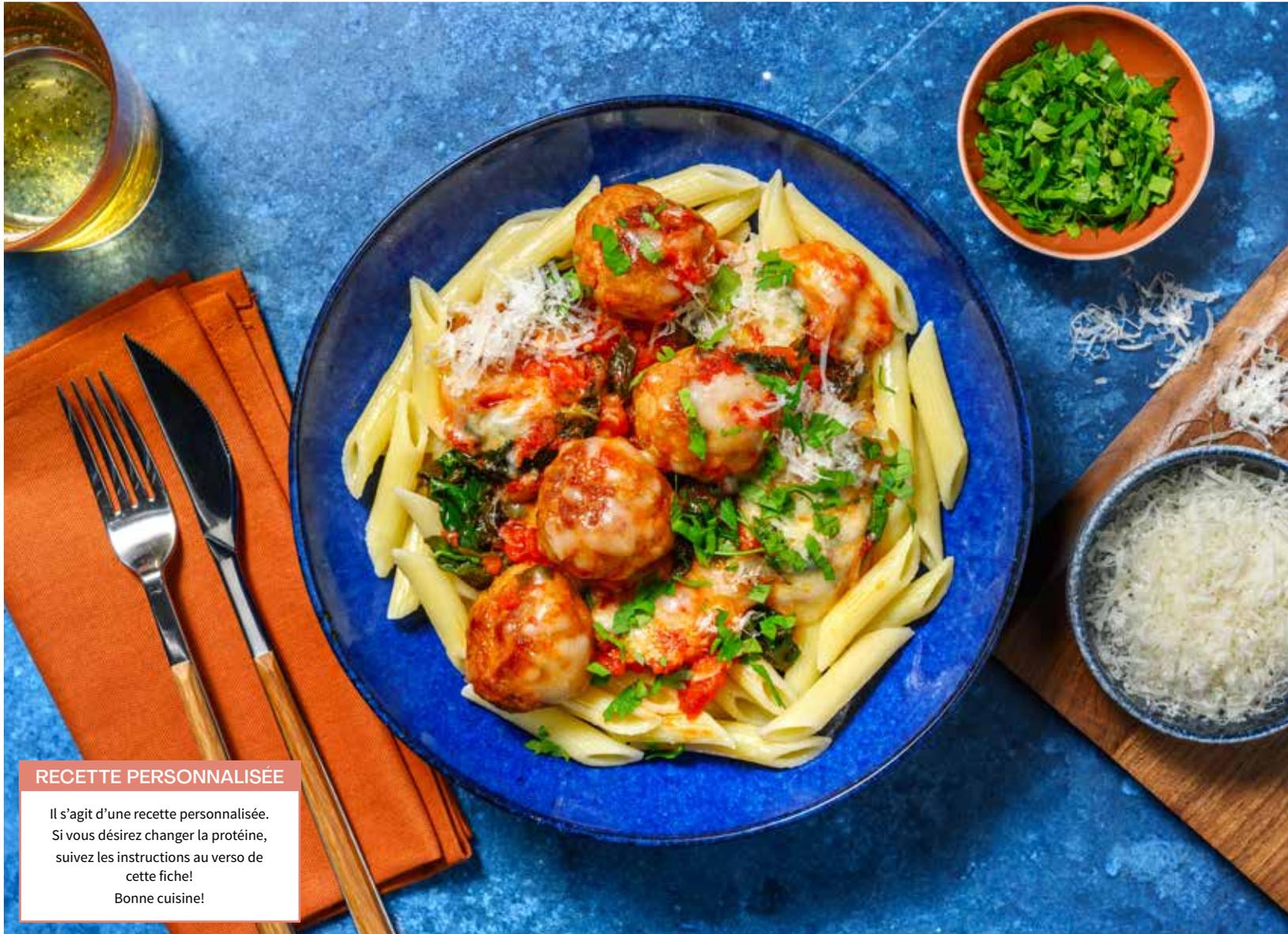
## avec penne au beurre

Familiale

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



### RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Poulet haché



Bœuf haché



Chapelure italienne



Pennes



Parmesan, râpé grossièrement



Mozzarella, râpée



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Bébés épinards



Gousses d'ail



Persil

BONJOUR CHAPELURE

L'ingrédient secret pour des boulettes de viande juteuses!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Pennes	170 g	340 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	1	2
Persil	7 g	7 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• 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.

## 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



### Cuire les pennes

- 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.
- Ajouter les **pennes** 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 **¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson**, puis égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



### Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen, puis ajouter le **reste de l'ail** et les **épinards**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Ajouter les **tomates broyées**, **¼ tasse (½ tasse) d'eau** et **½ c. à thé (1 c. à thé) de sucre**.
- Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition et que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

2



### Préparer les boulettes

- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**ail**.
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, la **chapelure**, la **moitié de l'ail** et **¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes (16 boulettes) de taille égale**.

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet\*\***.

5



### Fondre le fromage

- Parsemer de **fromage**.
- Cuire à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.

3



### Cuire les boulettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile**, puis les **boulettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Saisir de 2 à 3 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées. (**REMARQUE** : Les boulettes finiront de cuire à l'étape 4.)

6



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **pennes**, ajouter **1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre** et **2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'eau de cuisson réservée**.
- Répartir les **pennes** dans les bols.
- Garnir de **boulettes** et de **sauce**.
- Parsemer de **persil** et de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!