

# Casserole de nouilles au poulet

avec garniture de chapelure et de cheddar

Familiale

30 à 40 minutes



## 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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Cavatappis



Mirepoix



Petits pois



Cheddar, râpé



Chapelure panko



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Concentré de bouillon de poulet



Sel assaisonné

BONJOUR SEL ASSAISONNÉ

Ce mélange savoureux de sel, d'herbes et d'épices rehausse les saveurs!

## D'abord

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

## Matériel requis

Bol moyen, passoire, poêle moyenne allant au four, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Poitrines de poulet ♦	2	4
Cavatappis	170 g	340 g
Mirepoix	113 g	227 g
Petits pois	56 g	113 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Lait*	½ tasse	1 tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer et saisir le poulet

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, chauffer une poêle moyenne allant au four (une grande poêle pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Saupoudrer de la **moitié du sel assaisonné** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 2.)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



## 4 Préparer la garniture de chapelure

- Entre-temps, fondre **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) pendant 30 s dans un bol moyen allant au micro-ondes ou dans une petite poêle.
- Ajouter la **chapelure** et le **fromage**. Bien mélanger.



## 2 Cuire les légumes, terminer le poulet et faire la sauce

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter la **mirepoix**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Saupoudrer le **poulet** et les **légumes** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et du **reste du sel assaisonné**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.
- Ajouter **¾ tasse d'eau**, **½ tasse de lait** (doubler les qtés pour 4 pers.), les pois et les **concentrés de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



## 5 Assembler et cuire au four

- Dans la poêle contenant le **poulet**, les **légumes** et la **sauce**, ajouter les **cavatappis**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.) Bien mélanger. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, utiliser un plat de cuisson carré de 20 cm [8 po] pour 2 pers.; un plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po].) pour 4 pers.
- Parsemer de **mélange de chapelure**.
- Cuire dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que la **sauce** bouillonne et que la **garniture** soit dorée. (**REMARQUE** : Retirer la poêle du four avec précaution. La poignée de la poêle sera très chaude!)



## 3 Cuire les cavatappis

- Entre-temps, ajouter les **cavatappis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **cavatappis**.



## 6 Terminer et servir

- Laisser refroidir la **casserole de nouilles au poulet** pendant au moins 5 min avant de servir.
- Répartir la **casserole de nouilles au poulet** dans les assiettes.

## Le souper, c'est réglé!