

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 cuisse
de poulet



Cavatappis



Petits pois



Chapelure panko



Concentré de
bouillon de poulet



Poitrines de poulet



Mélange aromatique



Cheddar, râpé



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



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.

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

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
Mélange aromatique	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.



1 Préparer et commencer 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.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper 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** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 2.)

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisse**.



4 Préparer la chapelure

- Entre-temps, fondre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** pendant 30 s dans un bol moyen allant au micro-ondes ou dans une petite poêle à feu doux.
- Ajouter la **chapelure** et le **fromage**. Bien mélanger.



2 Cuire les légumes, terminer le poulet et mélanger la sauce

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter le **mélange aromatique**. 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** (1 ½ tasse) d'**eau**, **½ tasse** (1 tasse) de **lait**, les **pois** et les **concentrés de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



5 Assembler la casserole

- Dans la poêle contenant le **poulet**, les **légumes** et la **sauce**, ajouter les **cavatappis**. Bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.) (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer le mélange dans un plat de cuisson pour 2 pers., soit de 20 x 20 cm [8 x 8 po]. Pour 4 pers., transférer dans un plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po].)
- Parsemer du **mélange de chapelure**.



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** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **cavatappis**.



6 Cuire et servir

- Cuire la **casserole** 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!)
- 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!