



Tortellinis au fromage et sauce crémeuse aux champignons avec épinards et pignons

Végé

25 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrines
de poulet *
310 g | 620 g

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



Tortellinis au
fromage
350 g | 700 g



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Pignons
28 g | 28 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Champignons
113 g | 227 g



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



Poivre au citron
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Bouillon de
légumes en
poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Fromage à la
crème
1 | 2



Mélange d'épices
pour sauce
crémeuse
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Ciboulette
7 g | 7 g

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 tortellinis

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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 **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 **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **tortellinis**.

2



Préparer

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Trancher finement les **champignons**.
- Émincer la **ciboulette**.

3



Griller les pignons

- + Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

- Ajouter les **pignons** à la poêle sèche.
- Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pignons** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

4



Cuire les champignons

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **champignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. **Poivrer**.
- Ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, la **purée d'ail** et la **moitié du poivre au citron** (toute la qté pour 4 pers.).
- Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient enrobés et que l'**ail** dégage son arôme.

5



Assembler les tortellinis

- Dans la poêle contenant les **champignons**, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau de cuisson réservée**, le **bouillon en poudre** et le **fromage à la crème**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et arrive à légère ébullition.
- Ajouter les **tortellinis** et la **moitié du parmesan**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant délicatement, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si la sauce est trop épaisse, ajouter le reste de l'eau de cuisson.)
- Ajouter les **épinards**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant délicatement, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Poivrer**, au goût. Retirer la poêle du feu.

6



Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

- Répartir les **tortellinis** dans les bols.
- Parsemer de **pignons**, de **ciboulette** 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

3 | Cuire le poulet

- + Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, cuire le poulet en plusieurs étapes.) Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

6 | Terminer et servir

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**

Garnir les assiettes 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).



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