

Pâtes au poulet à la grecque

avec sauce crémeuse et feta

Rapido

25 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



Fusillis



Feta, émietté



Petites tomates



Poivron vert



Gousses d'ail



Oignon rouge



Poivre au citron



Crème



Assaisonnement italien

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Un mélange d'épices poivrées avec du citron vif et de l'ail piquant!

D'abord

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

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	4	8
Poitrines de poulet	2	4
Fusillis	170 g	340 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Poivron vert	200 g	400 g
Gousses d'ail	3	6
Oignon rouge	113 g	226 g
Poivre au citron	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Crème	113 ml	237 ml
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes 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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire le poulet et les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 3 à 5 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Réserver dans une assiette. Ajouter les **oignons**, l'**ail**, les **tomates** et les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



Faire cuire les fusillis

Ajouter les **fusillis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 9 à 11 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Terminer la sauce

Ajouter la **crème**, l'**eau de cuisson réservée** et le **poulet** à la poêle. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Porter à légère ébullition, puis baisser à feu moyen. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient légèrement tendres.



Préparer le poulet

Pendant que les **fusillis** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Saupoudrer de **½ c. à soupe de poivre au citron** et de **½ c. à soupe d'assaisonnement italien** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis **saler** et **poivrer**.



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Terminer et servir

Ajouter la **sauce** à la grande casserole contenant les **fusillis**, puis bien mélanger. Répartir les **pâtes** dans les bols. Parsemer de **feta**.

Le repas est prêt!