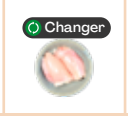




Pâtes au poulet et sauce crémeuse à l'ail

avec bébés épinards

25 minutes



Protéine personnalisable **+ Ajouter** **Changer** ou **x2 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

Hauts de cuisson de poulet **280 g | 560 g**



Poitrines de poulet **2 | 4**



Pennes **170 g | 340 g**



Crème **56 ml | 113 ml**



Gousses d'ail **3 | 6**



Bouillon de poulet en poudre **1 c. à soupe | 2 c. à soupe**



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



Parmesan, râpé grossièrement **¼ tasse | ½ tasse**



Thym **7 g | 7 g**



Bébés épinards **56 g | 113 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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 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.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Détacher des **branches** les **feuilles de thym**, puis les hacher finement.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

2



Cuire les pennes

- 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 **1 tasse** (2 tasses) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Préparer le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer** tous les côtés.

4



Cuire le poulet

[Changer](#) | [Hauts de cuisson de poulet](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Poêler de 8 à 10 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **crème**, **3/4 tasse** (1 1/3 tasse) d'**eau de cuisson réservée** et le **bouillon de poulet en poudre**.

5



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter l'**ail**, le **thym**, le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **sauce crémeuse préparée**. Porter à ébullition à feu moyen-élevé.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **pennes**, ajouter le **poulet en sauce**, les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**, puis remuer jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que les **pennes** soient enrobés. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **pâtes** dans les assiettes. Parsemer 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

4 | Cuire le poulet

[Changer](#) | [Hauts de cuisson de poulet](#)

Si vous avez choisi les **hauts de cuisson de poulet**, les préparer, les faire cuire et les servir en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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