

Pâtes aux légumes rôtis

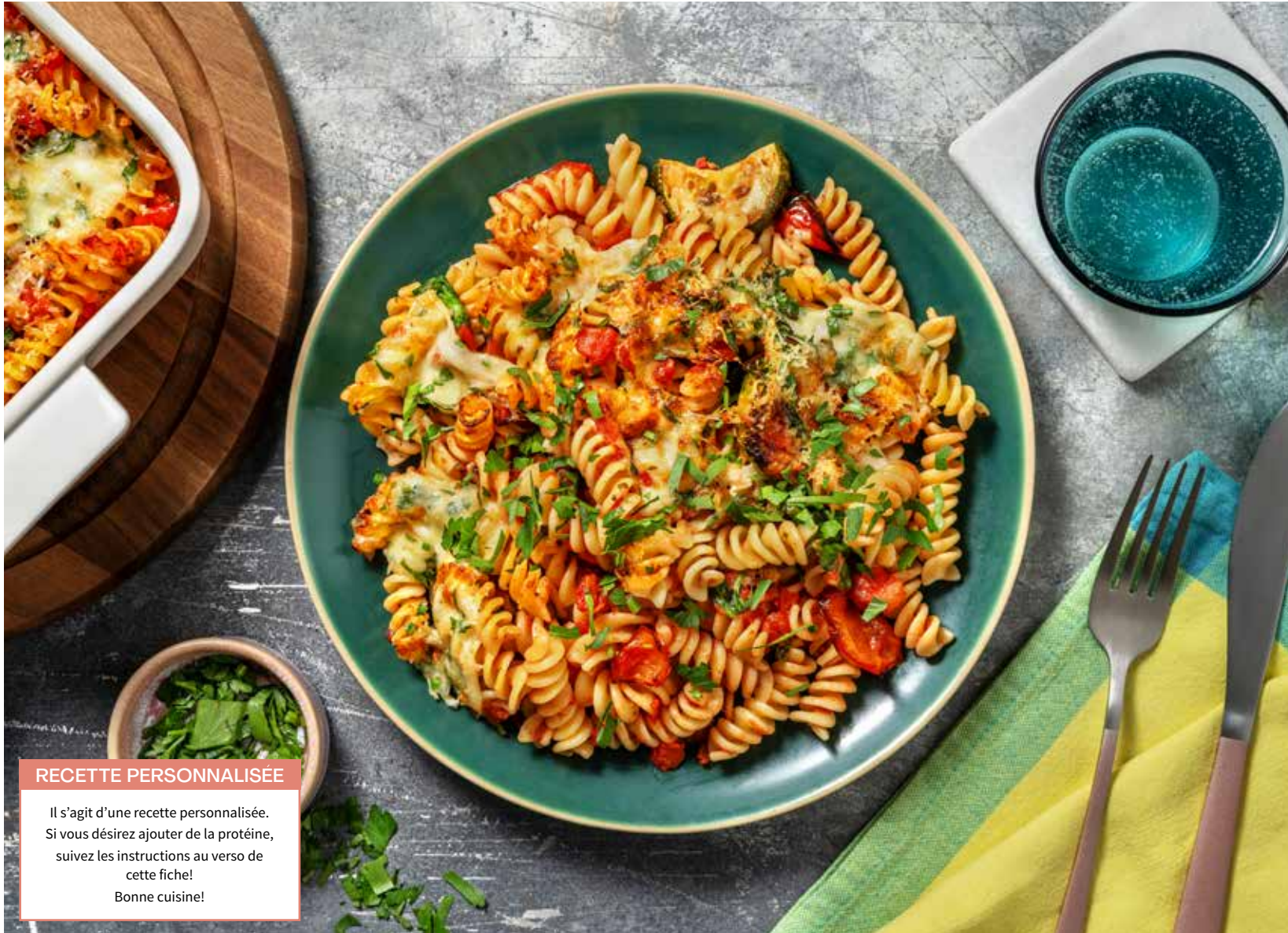
avec mozzarella fraîche aux herbes

Végé

35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!



Fusillis



Hauts de cuisse de poulet



Mozzarella fraîche



Parmesan, râpé grossièrement



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Poivron



Bébés épinards



Gousses d'ail



Persil



Courgette



Assaisonnement italien



Sel d'ail

BONJOUR MOZZARELLA FRAÎCHE

De la mozzarella fraîche, délicate et crémeuse, qui crée les fameux filets fromagés dont nous raffolons tous!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po), essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Fusillis	170 g	340 g
Hauts de cuisse de poulet	280 g	560 g
Mozzarella fraîche	125 g	250 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Poivron	1	2
Bébés épinards	28 g	56 g
Gousses d'ail	1	2
Persil	7 g	7 g
Courgette	1	2
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer et rôtir les 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.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** et de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

4



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le reste de l'**assaisonnement italien**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter les **tomates broyées** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Poursuivre la cuisson de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Lorsque les **légumes** seront rôtis, régler le four à la fonction Griller (temp. élevée).

2



Terminer la préparation et mariner la mozzarella

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Diviser la **mozzarella** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sécher avec un essuie-tout.
- Dans un petit bol, ajouter la **mozzarella**, l'**ail**, la **moitié** du **persil** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.

5



Assembler et griller les pâtes

- Dans la casserole contenant les **fusillis**, ajouter la **sauce**, les **épinards** et les **légumes rôtis**.
 - **Saler et poivrer**, puis bien mélanger pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter un peu d'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
 - Transférer les **pâtes** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) légèrement huilé (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.).
 - Garnir les **pâtes** de **mozzarella marinée** et de **parmesan**.
 - Griller au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et commence à dorer.
- Ajouter le **poulet** à la casserole avec les **fusillis** en même temps que la **sauce**, les **épinards** et les **légumes rôtis**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

3



Cuire les fusillis

- Ajouter les **fusillis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 9 à 11 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

Si vous avez choisi d'ajouter les **hauts de cuisse de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. Couper les **hauts de cuisse** en morceaux de 1,5 cm (½ po). **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et complètement cuit**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même assiette pour cuire la **sauce** à l'étape 4.

6



Terminer et servir

- Laisser reposer les **pâtes aux légumes rôtis** pendant 5 min, puis répartir dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!