

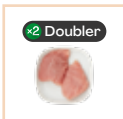


Pâtes façon pâté à la dinde

avec penne fraîches

Pâtes fraîches

25 minutes



Poitrines de dinde

680 g | 1360 g

Recette personnalisée

+ 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



Poitrines de dinde
340 g | 680 g



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à thé | 2 c. à thé



Fromage à la crème
1 | 2



Petits pois
56 g | 113 g



Carotte
1 | 2



Pennes fraîches
227 g | 454 g



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 1 c. à thé



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



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Crème
56 ml | 113 ml

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

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

×2 Doubler | Poitrines de dinde

- Peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis parsemer de la **moitié du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** (toute la qté pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer.**
- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **1 c. à soupe de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

4



Préparer la sauce

- Dans la poêle, ajouter en fouettant de 3 à 4 min le **fromage à la crème**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **bouillon de poulet en poudre** et l'**eau de cuisson réservée**, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.

2



Cuire la dinde et les pâtes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**.
- Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée et entièrement cuite**.
- Transférer dans une assiette.
- Entre-temps, ajouter les **pennes** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau de cuisson** dans un bol moyen, puis égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

5



Assembler les pâtes

- Dans la grande casserole contenant les **pennes**, ajouter la **sauce de cuisson**, la **crème**, la **dinde** et le **jus restant** dans l'assiette, et la **moitié du parmesan**. Bien mélanger.

3



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen, puis ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **carottes**, les **pois** et les **oignons**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Saupoudrer le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** sur les **légumes**. Continuer à cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.

6



Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** dans les bols.
- 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

1 | Préparer

×2 Doubler | Poitrines de dinde

Si vous avez doublé les **poitrines de dinde**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de dinde**. Cuire par étapes, au besoin.

** 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.