



Pennes au pesto de tomates séchées et aux épinards

avec mozzarella marinée et pain ciabatta à l'ail

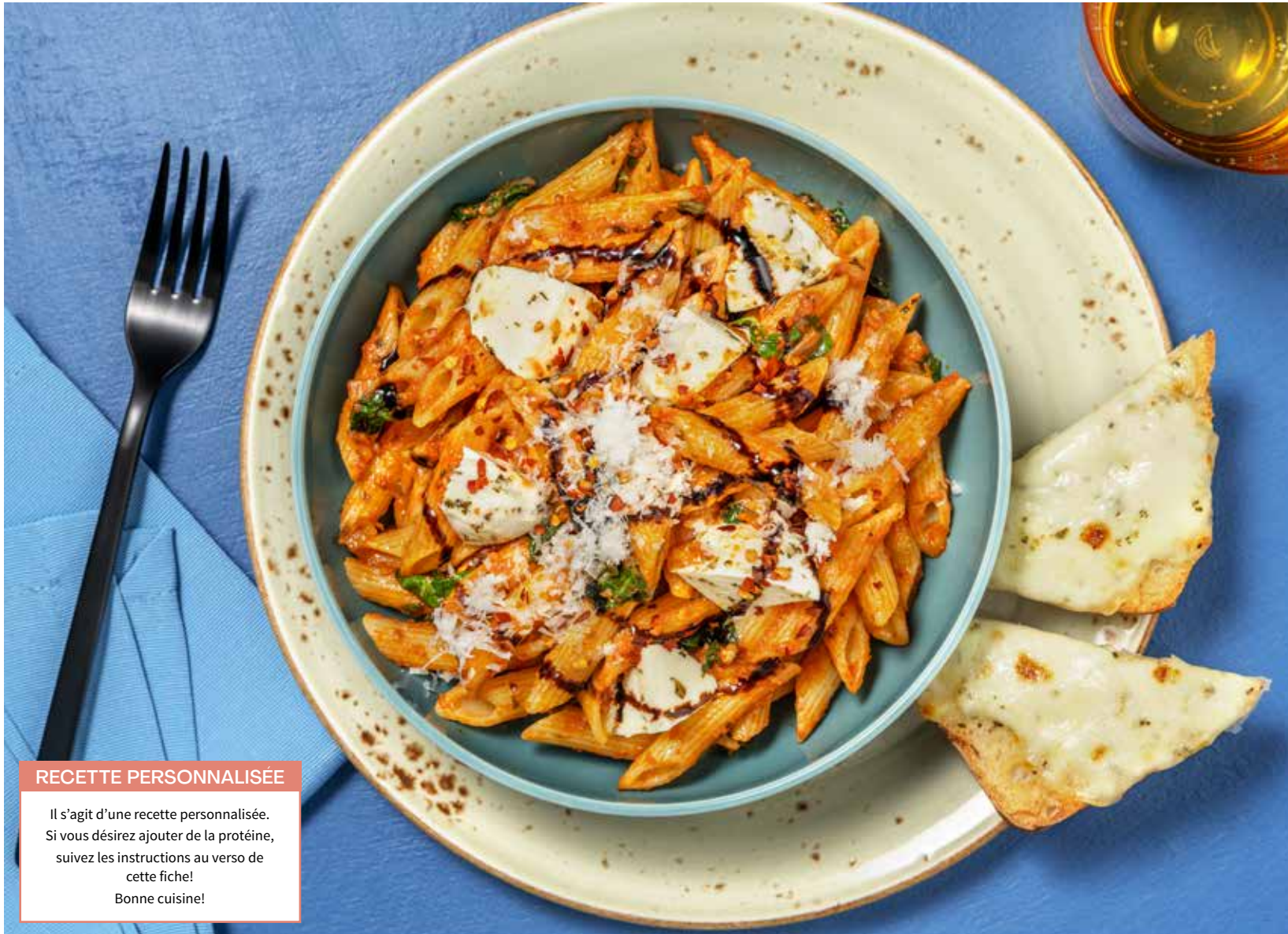
Végé

Épicée (au goût)

30 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!



Pennes



Filets de poulet



Mozzarella fraîche



Pain ciabatta



Pesto de tomates séchées



Bébés épinards



Échalote



Parmesan, râpé grossièrement



Flocons de piment



Gousses d'ail



Assaisonnement italien



Fromage à la crème

BONJOUR MOZZARELLA MARINÉE

Cette huile aux herbes maison donne à la mozzarella une saveur fraîche!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 :

- Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pennes	170 g	340 g
Filets de poulet	310 g	620 g
Mozzarella fraîche	125 g	250 g
Pain ciabatta	1	2
Pesto de tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Flocons de piment	1 c. à thé	2 c. à thé
Gousses d'ail	3	6
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fromage à la crème	1	2
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Préparer

- 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, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper la **mozzarella** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Préparer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter le **fromage à la crème**, les **épinards**, le **reste** de l'**ail** et **2 c. à thé** (1 c. à soupe) d'**assaisonnement italien**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que le **fromage à la crème** ramollisse.



Cuire les penne

- Ajouter les **penne** 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 ½ **tasse** (⅔ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **penne** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Assembler les penne

- Dans la casserole contenant les **penne**, ajouter la **sauce**, l'**eau de cuisson réservée**, le **pesto de tomates séchées** et la **moitié** du **parmesan**.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis remuer pour enrober de 1 à 2 min.



Mariner la mozzarella et griller les ciabattas à l'ail

- Entre-temps, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**assaisonnement italien** et ¼ c. à thé d'**ail** dans un bol moyen. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Ajouter la **mozzarella**. **Saler et poivrer**, puis remuer délicatement pour enrober.
- Couper la **ciabatta** en deux. Sur une plaque à cuisson non recouverte, disposer les **ciabattas**, côté coupé vers le haut, puis les garnir de la **moitié** de la **mozzarella**.
- Griller au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller les ciabattas pour ne pas les brûler!)

Si vous avez choisi les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les **saler** et les **poivrer**. Disposer les **filets de poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Cuire au four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.



Terminer et servir

- Couper les **ciabattas à l'ail** en triangles.
- Répartir les **penne** dans les assiettes. Garnir du **reste** de la **mozzarella**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan** et de **flocons de piment**, si désiré.
- Servir les **ciabattas à l'ail** en accompagnement.

Garnir les **penne** de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!