

Poulet aux fines herbes à l'italienne

avec salade de pâtes au pesto et haricots verts

35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Poitrines de poulet



Rigatonis



Pesto au basilic



Fromage parmesan



Assaisonnement italien



Haricots verts



Poivron

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

À sortir

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, passoire, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Rigatonis	170 g	340 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Fromage parmesan	28 g	56 g
Assaisonnement italien	1 c. à table	1 c. à table
Haricots verts	170 g	340 g
Poivron	160 g	160 g
Huile*		

Sel et poivre*

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



Préparation

Dans une grande casserole à feu élevée, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (NOTE : mêmes quantités pour 4 pers), puis couvrir et porter à ébullition. En attendant que l'eau bouille, évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer de **1 c. à thé d'assaisonnement italien** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer.**



Cuire le poulet et les poivrons

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 3 à 4 min par côté, puis transférer sur la plaque de **légumes**. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.**



Cuire les rigatonis

Ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante** et cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 13 à 14 min. Lorsque les **rigatonis** sont cuits, les égoutter et les transférer dans un bol moyen. Arroser de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) et réserver au réfrigérateur.



Assembler la salade

Pendant que les **légumes** et le **poulet** cuisent, fouetter le **pesto** et **1 c. à table d'eau** (doubler pour 4 pers) dans un grand bol. Lorsque le **poulet** et les **légumes** sont cuits, ajouter les **rigatonis**, les **légumes rôtis** et le **parmesan** au grand bol de **pesto**. **Saler et poivrer.** Bien mélanger.



Préparation

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **haricots verts** de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer **du reste** de l'**assaisonnement italien**. **Saler et poivrer.** Réserver.



Finir et servir

Couper le **poulet** en tranches fines. Répartir les **pâtes au pesto** dans les assiettes et garnir de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!