

Ragù au poulet et fusillis

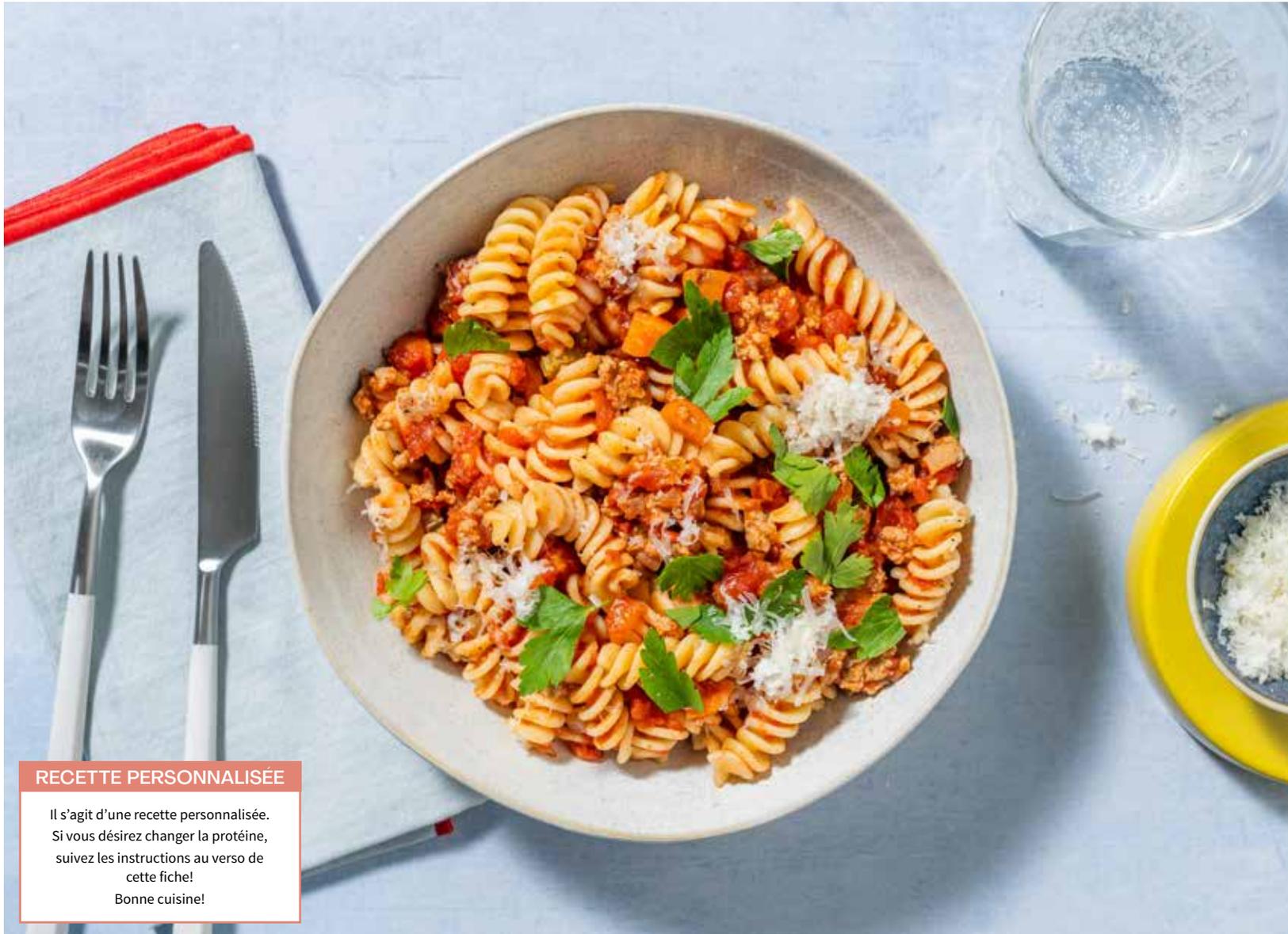
avec parmesan râpé

Familiale

15 à 25 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 changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poulet haché



Tofu



Fusillis



Mirepoix



Persil



Parmesan, râpé grossièrement



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Base de sauce tomate



Vinaigre balsamique



Bouillon de poulet en poudre



Gousses d'ail

BONJOUR MIREPOIX

Une base aux saveurs classiques qui est composée de carottes, de céleris et d'oignons!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau chaude et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
Tofu	1	2
Fusillis	170 g	340 g
Mirepoix	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



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 **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Cuire le poulet

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail**, la **mirepoix** et le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Assaisonner de **bouillon en poudre** et **poivrer**.

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout et le défaire en petits morceaux. Cuire avec l'**ail** et la **mirepoix**, puis continuer de suivre la recette comme indiqué.

3



Préparer la sauce ragù

- Dans la même poêle, ajouter les **tomates broyées**, la **base de sauce tomate**, le **vinaigre** et **½ tasse** (⅔ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

4



Combiner les pâtes et la sauce

- Ajouter la **moitié** du **parmesan** dans la **sauce**.
- Ajouter la **sauce** à la casserole contenant les **fusillis**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)

5



Terminer et servir

- Hacher finement le **persil**.
- Répartir le **ragù de poulet** et les **fusillis** dans les bols.
- Parsemer de **persil** et du **reste** du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!