

# Rigatonis au poulet crémeux avec épinards

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Bébés épinards



Échalote



Rigatonis



Parmesan, râpé



Mélange pour sauce  
à la crème



Gousses d'ail



Assaisonnement  
italien



Crème



Crème sure

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN

*Notre savoureux mélange d'herbes aromatiques et d'ail!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Rigatonis	170 g	340 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Mélange pour sauce à la crème	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème	56 ml	113 ml
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 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.
- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Commencer la sauce

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **échalotes** et l'**ail**. Cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **aromates** ramollissent, en remuant souvent.
- Ajouter les **épinards** et le **reste de l'assaisonnement italien**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **épinards** tombent, en remuant souvent.



## Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié de l'assaisonnement italien**, de **¼ c. à thé de sel** et de **¼ c. à thé de poivre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Cuire de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer la sauce et assembler les pâtes

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **mélange pour sauce à la crème**. Cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés, en remuant souvent.
- Ajouter la **crème**, la **crème sure** et l'**eau de cuisson réservée**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant souvent. **Saler** et **poivrer**.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **rigatonis**. Cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **rigatonis** soient bien enrobés, en remuant souvent.



## Cuire les rigatonis

- Entre-temps, ajouter les **rigatonis** 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 **¾ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter.



## Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir les **rigatonis** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Parsemer de **parmesan**.

## Le souper, c'est réglé!