

Rigatonis frais au poulet crémeux

avec poivrons grillés

Pâtes fraîches

Épicée (au goût)

Rapido

25 minutes



Filets de poulet



Rigatonis frais



Crème



Poivron



Oignon, haché



Cheddar blanc, râpé



Bébés épinards



Flocons de piment



Sel d'ail



Farine tout usage



Ciboulette

BONJOUR RIGATONIS

Des pâtes à rainures qui agrippent parfaitement la sauce!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau tiède et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Rigatonis frais	227 g	454 g
Crème	237 ml	474 ml
Poivron	160 g	320 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Cheddar blanc, râpé	1 tasse	2 tasses
Bébés épinards	113 g	227 g
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ciboulette	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ 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.



Préparer et griller les poivrons

- Émincer la **ciboulette**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **poivrons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Griller au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et tendres.



Cuire les rigatonis

- Entre-temps, ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Réserver **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**.
- Égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Préparer

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque filet** en deux sur la largeur.
- Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**.



Préparer la sauce crémeuse

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Saupoudrer les **oignons** et le **poulet** de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.
- Ajouter la **crème**, puis porter à ébullition. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois!) Poêler de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter le **poulet**, la **sauce crémeuse**, le **fromage**, l'**eau de cuisson réservée**, les **épinards**, les **poivrons grillés** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Répartir les **rigatonis** dans les bols.
- Parsemer de **ciboulette** et de **flocons de piment**, au goût.

Le souper, c'est réglé!