



# Rigatonis frais au poulet crémeux avec persil

Spécial d'hiver

Épicée

25 minutes



Filets de poulet \*  
340 g | 680 g



Rigatonis frais  
227 g | 454 g



Crème  
237 ml | 474 ml



Poivron  
1 | 2



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



Mélange d'épices  
acidulé à l'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Farine tout usage  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Persil  
7 g | 14 g

**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



### Préparer les légumes

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau tiède et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Hacher grossièrement le **persil**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (1/4 po).

2



### Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque filet** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**.

3



### 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\*\*.

4



### 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 **3/4 tasse** (1 1/2 tasse) d'**eau de cuisson**.
- Égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

5



### Préparer la sauce crémeuse

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Saupoudrer les **légumes et le poulet** de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit enrobé.
- Ajouter la **crème** et l'**eau de cuisson réservée**, puis porter à ébullition. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.

6



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter le **poulet** et la **sauce crémeuse**, le **fromage**, les **épinards** 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 **persil** et de **flocons de piment**, au goût.

\* 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.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas?  
Balayez le code QR, pour nous faire part de vos commentaires.