



Fusillis de poulet au four au pesto et au parmesan

avec courgettes dans une sauce rosée

Familiale

25 à 35 minutes



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



Poitrines de poulet



Pesto de tomates séchées



Parmesan, râpé grossièrement



Fusillis



Base de sauce tomate



Fromage à la crème



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Courgette

BONJOUR PESTO DE TOMATES SÉCHÉES

Le goût sucré naturel du pesto provient des tomates séchées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Pesto de tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Fusillis	170 g	340 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fromage à la crème	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
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.



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

1



Cuire les pâtes

- 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.
- 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 **1 ¼ tasse** (2 tasses) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Cuire les courgettes

- Lorsque les **fusillis** seront cuits, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **courgettes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis ajouter la **base de sauce tomate**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que les **courgettes** soient bien enrobées.

2



Préparer la courgette et le poulet

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couvrir les **poitrines de poulet** d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, marteler avec précaution **chaque poitrine de poulet** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.

5



Assembler les fusillis

- Dans la poêle, ajouter le **fromage à la crème**, les **fusillis** et **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau de cuisson réservée**. Porter à légère ébullition, en remuant souvent pour mélanger le **fromage à la crème**.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **courgettes** soient légèrement croquantes. (**CONSEIL** : Ajouter l'eau de cuisson réservée, 1 c. à soupe à la fois, si la sauce réduit trop.)
- Retirer la poêle du feu et ajouter le **reste** du **pesto**. **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Cuire le poulet

- Ajouter **½ c. à soupe** de **beurre** à la poêle chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle! Cuire le poulet en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe de beurre chaque fois.)
- Ajouter le **poulet**, puis étendre avec précaution la **moitié** du **pesto** sur le **poulet**.
- Saisir un côté pendant 2 min jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Parsemer de **parmesan**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant les **fusillis**, ajouter le **jus restant** sur la plaque à cuisson.
- Répartir les **fusillis** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!