

Tortellinis à la méditerranéenne

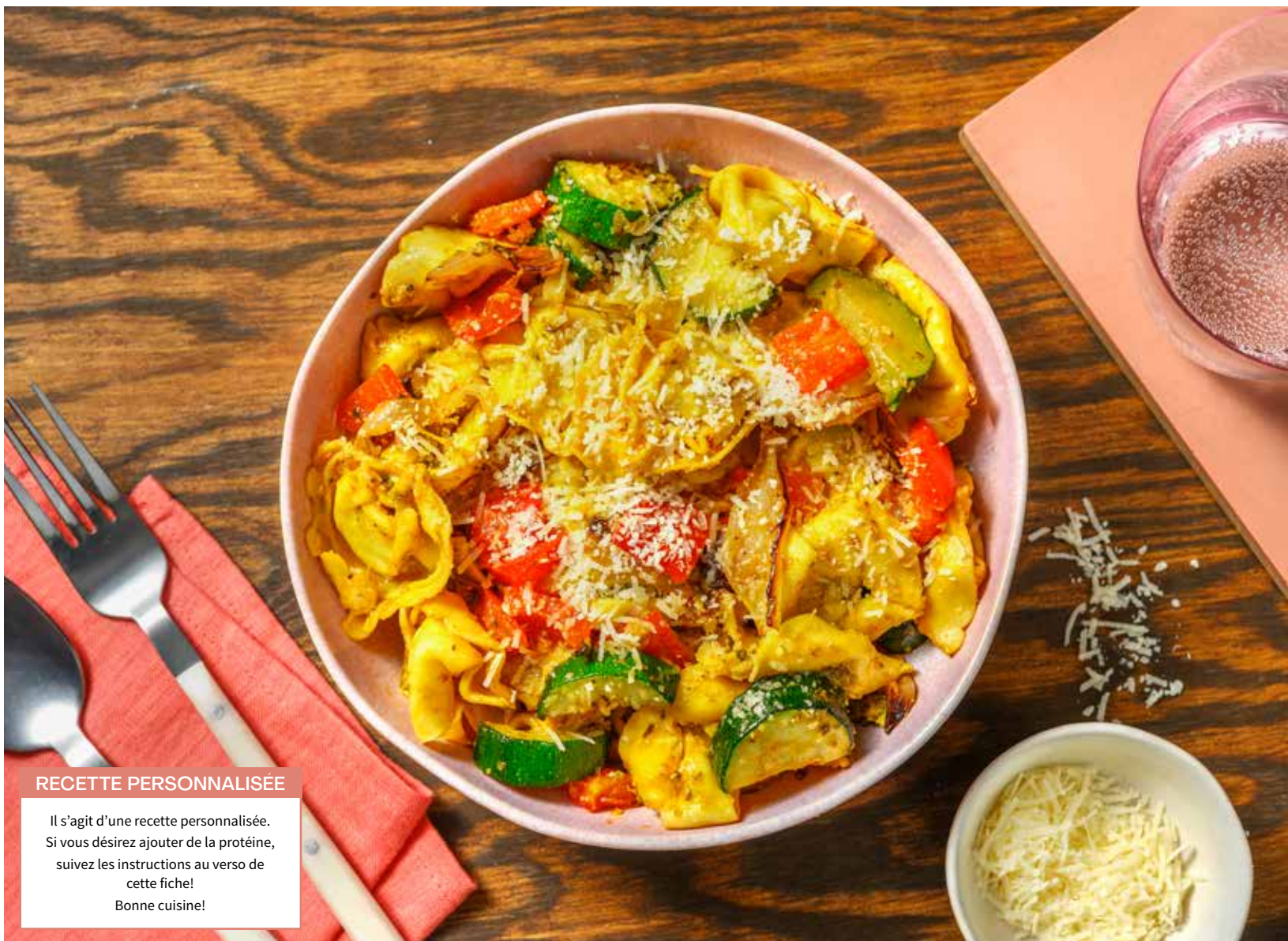
avec sauce au pesto et légumes rôtis

Végé

30 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 ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Tortellinis au fromage



Courgette



Poivron



Parmesan, râpé grossièrement



Petites tomates



Filets de poulet



Oignon jaune



Pesto au basilic



Mélange d'épices acidulé à l'ail

BONJOUR TORTELLINIS

Des pâtes annulaires farcies de garniture au fromage!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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, passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tortellinis au fromage	350 g	700 g
Filets de poulet	310 g	620 g
Courgette	1	2
Oignon jaune	½	1
Poivron	1	2
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 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).

• 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.



1 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.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Percer les **tomates** à l'aide d'une fourchette.

Si vous avez choisi d'ajouter le **poulet**, sécher les **filets** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Répartir sur une plaque à cuisson non recouverte. Cuire le **poulet** de 14 à 16 min dans le **bas** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.



4 Assembler les tortellinis

- Chauffer la même grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et le **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**. Tournoyer la casserole pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **épices** soient grillées.
- Retirer la casserole du feu.
- Ajouter les **tortellinis**, le **pesto**, les **légumes rôtis**, la **moitié** du **parmesan** et l'**eau de cuisson réservée**. **Saler et poivrer**, au goût. Remuer délicatement, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.



2 Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **oignons**, les **courgettes**, les **poivrons** et les **tomates** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.



5 Terminer et servir

- Répartir les **tortellinis** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Garnir les **tortellinis** de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!



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