



Tortellinis à la méditerranéenne

avec sauce au pesto et légumes rôtis

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poulet

310 g | 620 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Tortellinis au fromage
350 g | 700 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

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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Percer les **tomates** à l'aide d'une fourchette.

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.

3



Cuire les tortellinis

- + Ajouter | **Filets de poulet**
- Entre-temps, ajouter les **tortellinis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** (¼ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **tortellinis**.

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 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. Mélanger doucement, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.

5



Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poulet**
- Répartir les **tortellinis** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile**
2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire le poulet

+ Ajouter | **Filets de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poulet**, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poulet**

Garnir les assiettes de **poulet**.

** 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.



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