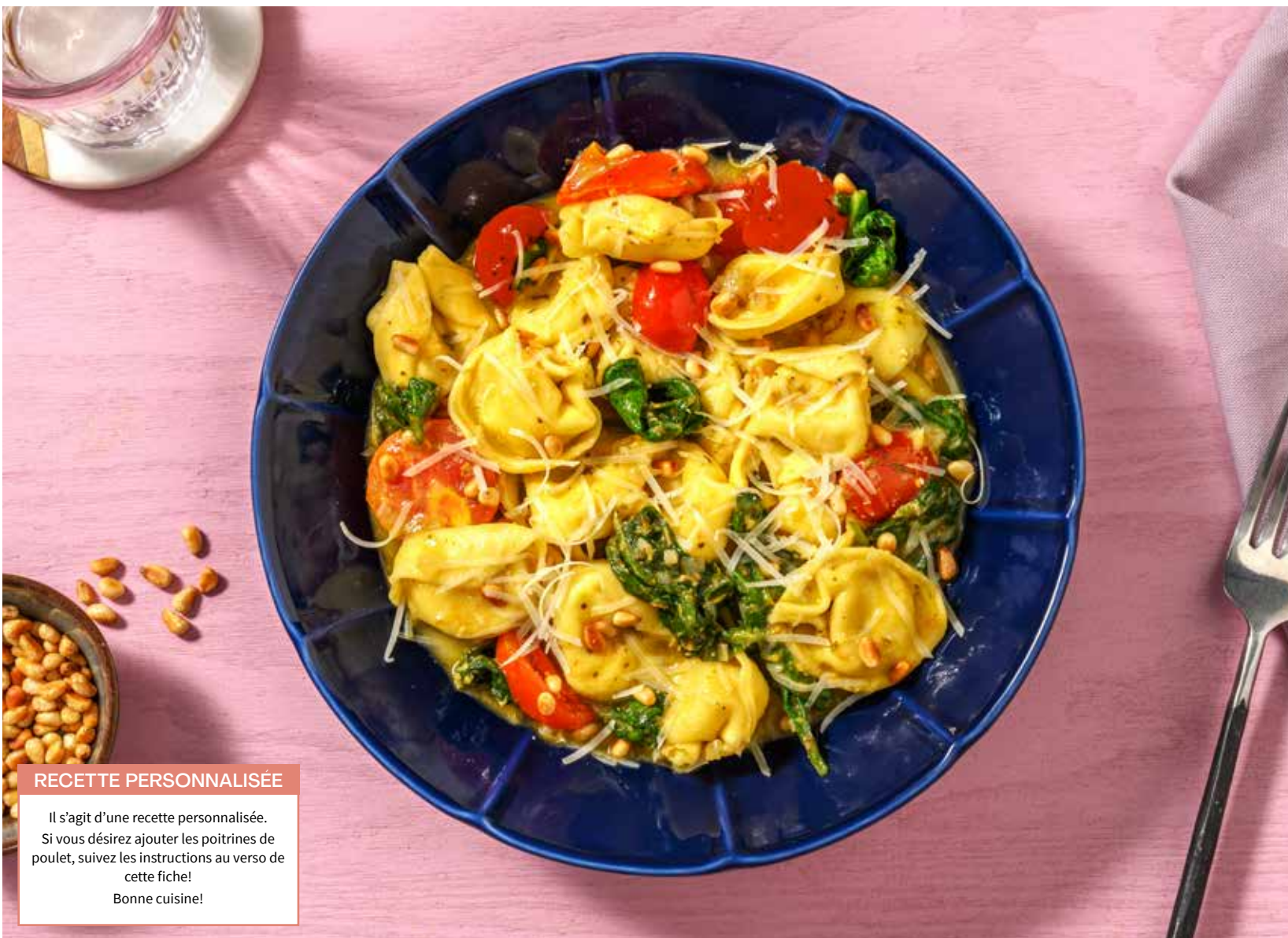


# Tortellinis au fromage et au pesto avec petites tomates et noix de pin

Végé

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez ajouter les poitrines de poulet, suivez les instructions au verso de cette fiche!  
Bonne cuisine!



Tortellinis au fromage



Citron



Noix de pin



Bébés épinards



Échalote



Poitrines de poulet



Petites tomates



Gousses d'ail



Pesto au basilic



Parmesan, râpé grossièrement

BONJOUR TORTELLINIS

Des pâtes annulaires farcies de garniture au fromage!

## D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Si vous ajoutez les poitrines de poulet, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, zesteur, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tortellinis au fromage	350 g	700 g
Poitrines de poulet*	2	4
Citron	1	2
Petites tomates	227 g	454 g
Noix de pin	28 g	56 g
Gousses d'ail	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Pesto au basilic	½ tasse	1 tasse
Échalote	50 g	100 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 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, peler, puis émincer l'**échalote**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Zester le **citron**, puis le couper en quartiers.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Commencer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter les **tomates** et l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** soient tendres.



## Cuire les tortellinis

- Ajouter les **tortellinis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **tortellinis**.

Si vous ajoutez les **poitrines de poulet**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson. Rôtir le **poulet** au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Essuyer la poêle avec précaution et l'utiliser pour griller les **noix de pin**.



## Terminer la sauce

- Monter à feu moyen-élevé, puis ajouter à la poêle le **pesto** et l'**eau de cuisson réservée**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**.
- Ajouter les **tortellinis**, les **épinards**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **parmesan** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Retirer la poêle du feu. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



## Griller les noix de pin

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de pin** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Réserver les **noix de pin** dans une assiette.



## Terminer et servir

- Répartir les **tortellinis** dans les bols.
- Parsemer de **noix de pin** et du **reste** du **parmesan**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Trancher finement le **poulet**, puis le disposer sur les **tortellinis**.

## Le souper, c'est réglé!