



Tortellinis au fromage et sauce crémeuse aux champignons

avec épinards et noix de pin

Végé

Rapido

25 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



Parmesan, râpé grossièrement



Bébés épinards



Purée d'ail



Bouillon de légumes en poudre



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Poitrines de poulet



Noix de pin



Champignons



Poivre au citron



Fromage à la crème



Ciboulette

BONJOUR TORTELLINIS

Des pâtes annulaires farcies de garniture au fromage!

D'abord

Avant de commencer, 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

Passoire, cuillères à mesurer, 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
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Noix de pin	28 g	28 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Champignons	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivre au citron	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fromage à la crème	1	2
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ciboulette	7 g	7 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le poulet 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 tortellinis

- 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.
- 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 **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **tortellinis**.

4



Cuire les champignons

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **champignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. **Poivrer**.
- Ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, la **purée d'ail** et la **moitié** (toute la qté pour 4 pers.) du **poivre au citron**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient enrobés et que l'**ail** dégage son arôme.

2



Préparer

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Trancher finement les **champignons**.
- Émincer la **ciboulette**.

5



Assembler les tortellinis

- Dans la poêle contenant les **champignons**, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau de cuisson réservée**, le **bouillon en poudre** et le **fromage à la crème**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et arrive à légère ébullition.
- Ajouter les **tortellinis** et la **moitié** du **parmesan**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant délicatement, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si la sauce est trop épaisse, ajouter le reste de l'eau de cuisson.)
- Ajouter les **épinards**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant délicatement, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.

3



Griller les noix de pin

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

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, chauffer la poêle que vous avez utilisé pour griller les **noix de pin** à feu moyen-élevé. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'huile à la poêle, puis le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Cuire au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Répartir les **tortellinis** dans les bols.
- Parsemer de **noix de pin**, de **ciboulette** et du **reste du parmesan**.

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **tortellinis** de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!