



Tortellinis au fromage et sauce au pesto de tomates séchées

avec tomates éclatées et épinards

Végé

20 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable

+ 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



Pesto de tomates séchées
¼ tasse | ½ tasse



Échalote
1 | 2



Bébé épinards
56 g | 113 g



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Petites tomates
113 g | 227 g



Fromage à la crème
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4

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, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Cuire les tortellinis

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- 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 $\frac{3}{4}$ tasse (1 $\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau de cuisson**.
- Égoutter les **tortellinis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Cuire les légumes

- Entre-temps, percer les **tomates** à l'aide d'une fourchette.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **tomates**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent.
- Réduire à feu moyen.
- Ajouter les **échalotes** et l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent. **Saler** et **poivrer**.

4



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **fromage à la crème**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **pesto**, l'**eau de cuisson réservée**, les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **épinards** tombent.
- Retirer du feu.
- **Saler** et **poivrer**.

5



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Dans la casserole contenant les **tortellinis**, ajouter la **sauce**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- **Saler** et **poivrer**.
- 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

2 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout pendant que les **tortellinis** cuisent. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis cuire à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

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

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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