



Tortellinis au fromage et sauce au pesto de tomates séchées

avec tomates éclatées et épinards

Végé

25 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrines
de poulet*
310 g | 620 g

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



Bébés 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, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter **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.
- Entre-temps, peler, puis émincer l'**échalote**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Cuire les tortellinis

- + Ajouter | **Filets de poitrine 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 une grande poêle antiadhésive 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 | **Filets de poitrine 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**, au goût.
- 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 | **Filets de poitrine de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Garnir les bols 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.