



# Souper à l'italienne chez Nonna

avec poulet parmesan, boulettes de viande et salade César

À partager

45 minutes



Poitrines de poulet  
2 | 4



Saucisse italienne douce, sans boyau  
250 g | 500 g



Chapelure italienne  
8 c. à soupe | 16 c. à soupe



Linguine  
170 g | 340 g



Mélange printanier  
113 g | 227 g



Vinaigrette César  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mozzarella, râpée  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Tomates broyées à l'ail et aux oignons  
1 | 2



Persil  
7 g | 14 g



Crouçons  
28 g | 56 g



Parmesan, râpé grossièrement  
½ tasse | 1 tasse



Tartinade à l'ail  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

**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



### Cuire les pâtes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- En attendant que l'eau bouille, hacher finement le **persil**. Réserver.
- Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail** et la **moitié** du **persil**, puis bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer dans un bol de service, puis couvrir pour garder chaud.

2



### Former et cuire les boulettes

- Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Réserver.
- Dans un grand bol, ajouter la **saucisse** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **chapelure**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.
- Déposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.

3



### Préparer le poulet parmesan

- Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium, puis réserver.
- Dans une assiette creuse, verser le **reste** de la **chapelure** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **parmesan**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir les **poitrines** comme un livre. **Saler** et **poivrer** les deux côtés.
- Enrober le **poulet** de **mayonnaise**.
- Presser **une poitrine de poulet** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

4



### Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le poulet soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.) (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Retirer du feu.
- Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson préparée.
- Napper de **¼ tasse** (½ tasse) de **tomates broyées**, puis parsemer de **mozzarella**.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

5



### Préparer la sauce

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Chauffer la même casserole (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter le **reste** de la **tartinade à l'ail**, puis tournoyer la casserole pendant 1 min, jusqu'à ce que la **tartinade** fonde.
- Ajouter le **reste des tomates broyées**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**, l'**eau de cuisson réservée**, les **boulettes** et le **liquide restant** sur la plaque à cuisson. Bien mélanger. Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Réduire à feu doux et laisser mijoter jusqu'au moment de servir.

6



### Terminer et servir

- Dans un grand bol, ajouter le **mélange printanier**, la **vinaigrette César**, les **croûtons**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **poivre moulu** et **¼ tasse** (½ tasse) de **parmesan**. Bien mélanger.
- **Saler**, au goût.
- Servir les **linguines**, les **boulettes de viande** et le **poulet** dans de grandes assiettes.
- Parsemer le **poulet** du **reste** du **persil**.
- Parsemer les **boulettes** du **reste** du **parmesan**.
- Laisser les gens se servir eux-mêmes et servir la **salade** en accompagnement.

\* 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.