

# Pâtes au poulet et aux épinards

avec fromage à la crème

Familiale

Épicée (au goût)

30 minutes



Filets de poulet



Fromage à la crème



Mozzarella, râpée



Purée d'ail



Fusillis



Bébés épinards



Oignon, haché



Crème



Épices à bifteck de Montréal



Flocons de piment

BONJOUR FROMAGE À LA CRÈME

Un fromage crémeux et polyvalent : l'ingrédient parfait pour les recettes sucrées ou salées!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée)
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, grande poêle allant au four, passoire, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	340 g	680 g
Fromage à la crème	86 g	172 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fusillis	170 g	340 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Crème	56 ml	113 ml
Épices à bifteck de Montréal	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel et poivre*		
Huile*		

\* 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 minutes 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



## 1 Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.



## 4 Faire cuire la sauce

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**, la **purée d'ail** et les **épinards**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Ajouter le **fromage à la crème** et la **crème**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde.



## 2 Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal** (utiliser tout le mélange pour 4 personnes). Faire chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire rôtir le **poulet** au **centre** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Bien essuyer la poêle.



## 5 Assembler les pâtes

Ajouter les **fusillis** et l'**eau de cuisson réservée** à la poêle contenant la **sauce**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Retirer la poêle du feu. (**REMARQUE** : Si vous n'avez pas de poêle allant au four, transférez le mélange dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] légèrement huilé. Utiliser un plat de cuisson 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 personnes.) Parsemer de **fromage**. Faire gratiner sur la grille du **haut** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller le fromage pour ne pas le brûler!)



## 3 Faire cuire les fusillis

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter les **fusillis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



## 6 Terminer et servir

Répartir le **poulet** et les **pâtes** dans les assiettes. Parsemer les **pâtes** de **flocons de piment**, au goût.

## Le repas est prêt!