

# Fusillis au poulet et au fromage

avec épinards et échalotes frites

Rapido

25 minutes



Poulet haché



Purée d'ail



Bouillon de poulet en poudre



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Fusillis



Cheddar blanc, râpé



Parmesan, râpé grossièrement



Échalotes frites



Bébés épinards



Moutarde de Dijon



Ciboulette

BONJOUR CHEDDAR

*Un fromage terreux et légèrement fort dont les saveurs rehaussent parfaitement de nombreux plats!*

## D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 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.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

|                                      | 2 personnes  | 4 personnes  |
|--------------------------------------|--------------|--------------|
| Poulet haché *                       | 250 g        | 500 g        |
| Purée d'ail                          | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Bouillon de poulet en poudre         | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mélange d'épices pour sauce crémeuse | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Fusillis                             | 170 g        | 340 g        |
| Cheddar blanc, râpé                  | ½ tasse      | 1 tasse      |
| Parmesan, râpé grossièrement         | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Échalotes frites                     | 28 g         | 28 g         |
| Bébés épinards                       | 56 g         | 113 g        |
| Moutarde de Dijon                    | 1 ½ c. à thé | 3 c. à thé   |
| Ciboulette                           | 7 g          | 7 g          |
| Lait*                                | ½ tasse      | 1 tasse      |
| Beurre non salé*                     | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sel et poivre*                       |              |              |

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Cuire les fusillis

- Ajouter les **fusillis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 9 à 11 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¾ tasse** d'**eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Préparer la sauce au fromage

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **fusillis**, l'**eau de cuisson réservée**, le **bouillon en poudre** et **½ tasse** de **lait** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition, en remuant à l'occasion.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Ajouter le **cheddar** et le **parmesan**, puis réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.



## Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Émincer la **ciboulette**.



## Cuire les épinards

- Ajouter les **épinards** à la poêle. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Retirer la poêle du feu.
- Incorporer la **moutarde**.



## Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
  - Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
  - Ajouter le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
  - Ajouter la **purée d'ail**, puis saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que le **poulet** soit enrobé.
- Poivrer.**



## Terminer et servir

- Répartir les **fusillis** dans les bols.
- Parsemer de **ciboulette** et d'**échalotes frites**.

## Le souper, c'est réglé!