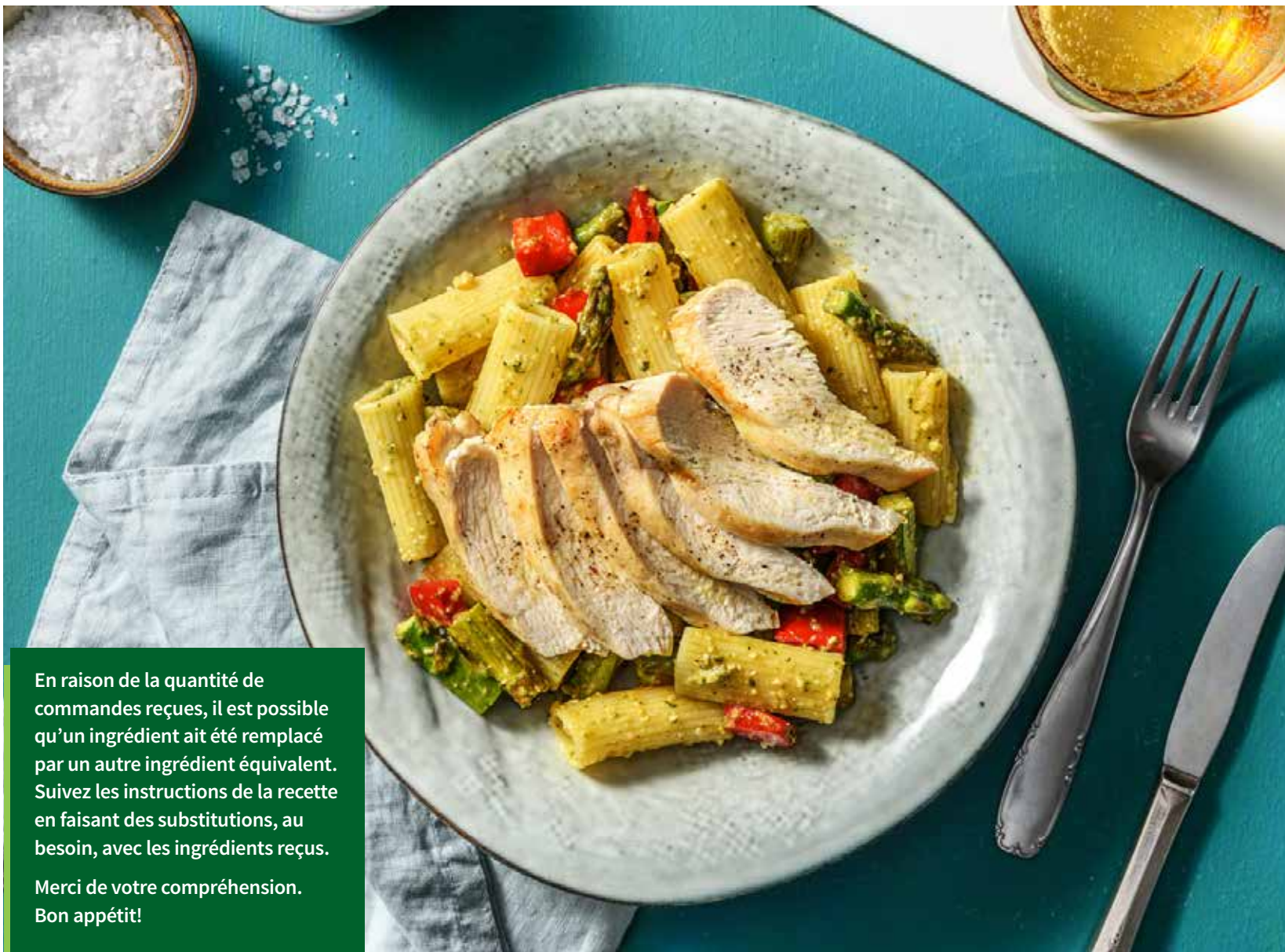




Poulet aux fines herbes à l'italienne

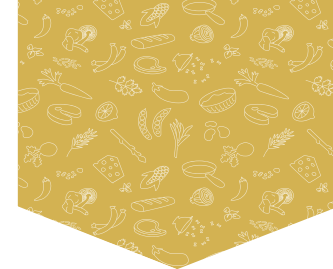
avec salade de pâtes au pesto et asperges

VARIÉTÉ 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Poitrines de poulet



Rigatonis



Pesto de basilic



Fromage parmesan



Assaisonnement italien



Asperges



Poivron

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN!

La combinaison parfaite de basilic, de thym, d'origan et d'ail.

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, grande casserole, tasses à mesurer, passoire, essuie-tout, bol moyen, fouet, cuillères à mesurer, papier parchemin, plaque à cuisson, grand bol

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Rigatonis	170 g	340 g
Pesto de basilic	¼ tasse	½ tasse
Fromage parmesan	28 g	56 g
Assaisonnement italien	1 c. à table	1 c. à table
Asperges	227 g	454 g
Poivron	160 g	160 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (NOTE : mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Pendant que l'eau bout, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper et jeter 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure des **asperges**. Couper les **asperges** en tronçons de 2,5 cm (1 po). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **1 c. à thé d'assaisonnement italien** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**.



4. CUIRE LE POULET ET LES POIVRONS

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 3 à 4 min par côté. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson avec les **légumes**. Cuire au **centre** du four, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.**



2. CUIRE LES RIGATONIS

Ajouter les **rigatonis** à la casserole d'**eau bouillante**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 13 à 14 min, puis égoutter. Transférer les **rigatonis** dans un bol moyen et ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). Réserver au réfrigérateur.



5. ASSEMBLER LA SALADE

Pendant que le **poulet** et les **légumes** cuisent, fouetter le **pesto** et **1 c. à table d'eau** (doubler pour 4 pers) dans un grand bol. Lorsque le **poulet** et les **légumes** sont cuits, ajouter les **rigatonis**, les **légumes rôtis** et le **parmesan** au grand bol de **pesto**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.



3. PRÉPARER LES POIVRONS

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **asperges** de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer du **reste d'assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**. Réserver.



6. FINIR ET SERVIR

Trancher le **poulet**. Répartir la **salade de pâtes au pesto** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!