



MARINARA AU POULET ET AUX TROIS LÉGUMES

avec penne



BONJOUR

PENNE

Une pâte alimentaire nommée pour sa forme similaire à la pointe d'un stylo-plume!

TEMPS: 35 MIN



Poitrines de poulet



Tomates en dés



Courgette



Carotte



Ail



Assaisonnement italien



Penne



Fromage parmesan, râpé

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Tasses à mesurer
- Râpe
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Essuie-tout
- Sucre (½ c. à thé)
- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Grande casserole
- Épluche-légumes
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

	4 pers
• Poitrines de poulet	680 g
• Tomates en dés	1 boîte
• Courgette	200 g
• Carotte	170 g
• Ail	12 g
• Assaisonnement italien 9	2 c. à table
• Penne 1	340 g
• Fromage parmesan 2	28 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

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

0 Fish/Poisson	6 Mustard/Moutarde
1 Wheat/Blé	7 Peanut/Cacahuète
2 Milk/Lait	8 Sesame/Sésame
3 Egg/Oeuf	9 Sulphites/Sulfites
4 Soy/Soja	10 Crustacean/Crustacé
5 Tree Nut/Noix	11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74 °C/165 °F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **450 °F** (pour cuire le poulet). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les **aliments**.* Dans une grande casserole, ajouter **12 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler les **carottes**, puis les râper grossièrement. Râper grossièrement les **courgettes**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 CUIRE LES LÉGUMES
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis les **carottes**, les **courgettes**, l'**ail** et le **reste d'assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**. Cuire en remuant jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, de 5 à 6 min.



2 CUIRE LE POULET
Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser le **poulet** de **1 c. à table d'huile**, puis saupoudrer de **la moitié de l'assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**. Disposer le **poulet** en une seule couche, puis griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 14 à 16 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.**)



5 ASSEMBLAGE
Ajouter les **tomates** et **½ c. à thé de sucre**. Cuire en remuant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 3 à 4 min. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **pennes** et le **poulet** à la sauce. Bien mélanger.



3 CUIRE LES PÂTES
Entre-temps, ajouter les **pennes** à l'**eau bouillante**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 10 à 12 min. Lorsqu'elles sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même poêle, hors du feu. Réserver.



6 FINIR ET SERVIR
Répartir le **poulet** et les **pennes marinara** dans les bols. Saupoudrer de **parmesan**.

À TABLE!

En un mot : MIAM!