



Cuisses de poulet en sauce paprikash

avec poivrons sur lit de fusillis au persil

VARIÉTÉ 30 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!



Cuisses/pilons de poulet



Mélange paprika-ail



Persil



Poivron



Oignon, haché



Ail



Tomates broyées



Concentré de bouillon de poulet



Crème sure



Bébés épinards



Fusillis

BONJOUR PAPRIKASH!

Une sauce tomate crémeuse assaisonnée au paprika!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, pinces, plaque à cuisson, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, passoire, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses/pilons de poulet	340 g	680 g
Mélange paprika-ail	1 c. à table	2 c. à table
Persil	7 g	14 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Bébés épinards	56 g	113 g
Fusillis	170 g	340 g
Beurre*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

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

Ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** dans une grande casserole (mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Émincer ou presser le **ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 7,5 cm (3 po). **Saler et poivrer**. Saupoudrer du **mélange paprika-ail**.



4. COMMENCER LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Réserver dans une assiette (le poulet finit de cuire à l'étape 5).



2. CUIRE LES FUSILLIS

Ajouter les **fusillis** à la casserole d'**eau bouillante**. Cuire à découvert, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 9 à 11 min. Lorsque les **fusillis** sont cuits, égoutter et remettre dans la même casserole. Ajouter **la moitié du persil** et **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers). Bien mélanger. Couvrir et réserver.



5. FAIRE LA SAUCE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 3 à 4 min. Ajouter l'**ail** et cuire, en remuant souvent, 30 sec. Ajouter les **tomates** et le **concentré de bouillon**. Bien mélanger. Ajouter le **poulet** et cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 7 à 8 min.**



3. RÔTIR LES POIVRONS

Sur une plaque à cuisson, arroser les **poivrons** de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Rôtir au **centre** du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 14 à 16 min.



6. FINIR ET SERVIR

Lorsque le **poulet** est cuit, utiliser des pinces pour le transférer dans une grande assiette. En utilisant deux fourchettes, effiloche le **poulet** en bouchées moyennes. Ajouter les **épinards** et le **poulet effiloché** dans la **poêle de sauce**. Bien mélanger jusqu'à ce que les **épinards** tombent, 1 min. Ajouter la **crème sure**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger. Répartir les **fusillis** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, de **sauce** et de **poivrons**. Saupoudrer du **reste de persil**.

Le souper, c'est réglé!