

Pâtes au poulet à la grecque

avec sauce crémeuse et feta

Familiale

Rapido

25 minutes



Cuisses de poulet



Fusillis



Feta, émietté



Petites tomates



Poivron vert



Purée d'ail



Oignon rouge



Poivre au citron



Crème



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet *	280 g	560 g
Fusillis	170 g	340 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Poivron vert	200 g	400 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon rouge	113 g	226 g
Poivre au citron	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Crème	113 ml	237 ml
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* 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.

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 rejoindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



Faire cuire le poulet et les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) puis le **poulet**. Faire cuire de 3 à 5 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Réserver dans une assiette. Dans la même poêle, ajouter les **oignons**, la **purée d'ail**, les **tomates** et les **poivrons**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



Faire cuire les fusillis

Ajouter les **fusillis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 9 à 11 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), égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Terminer la sauce

Dans la poêle, ajouter la **crème**, l'**eau de cuisson réservée** et le **poulet**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger. Porter à légère ébullition. Baisser à feu moyen. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient tendres.



Préparer le poulet

Pendant que les **fusillis** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et de **½ c. à soupe de poivre au citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Ajouter la **sauce**, le **poulet** et les **légumes** dans la casserole contenant les **fusillis**, puis bien mélanger. Répartir les **pâtes** dans les bols. Parsemer de **feta**.

Le repas est prêt!