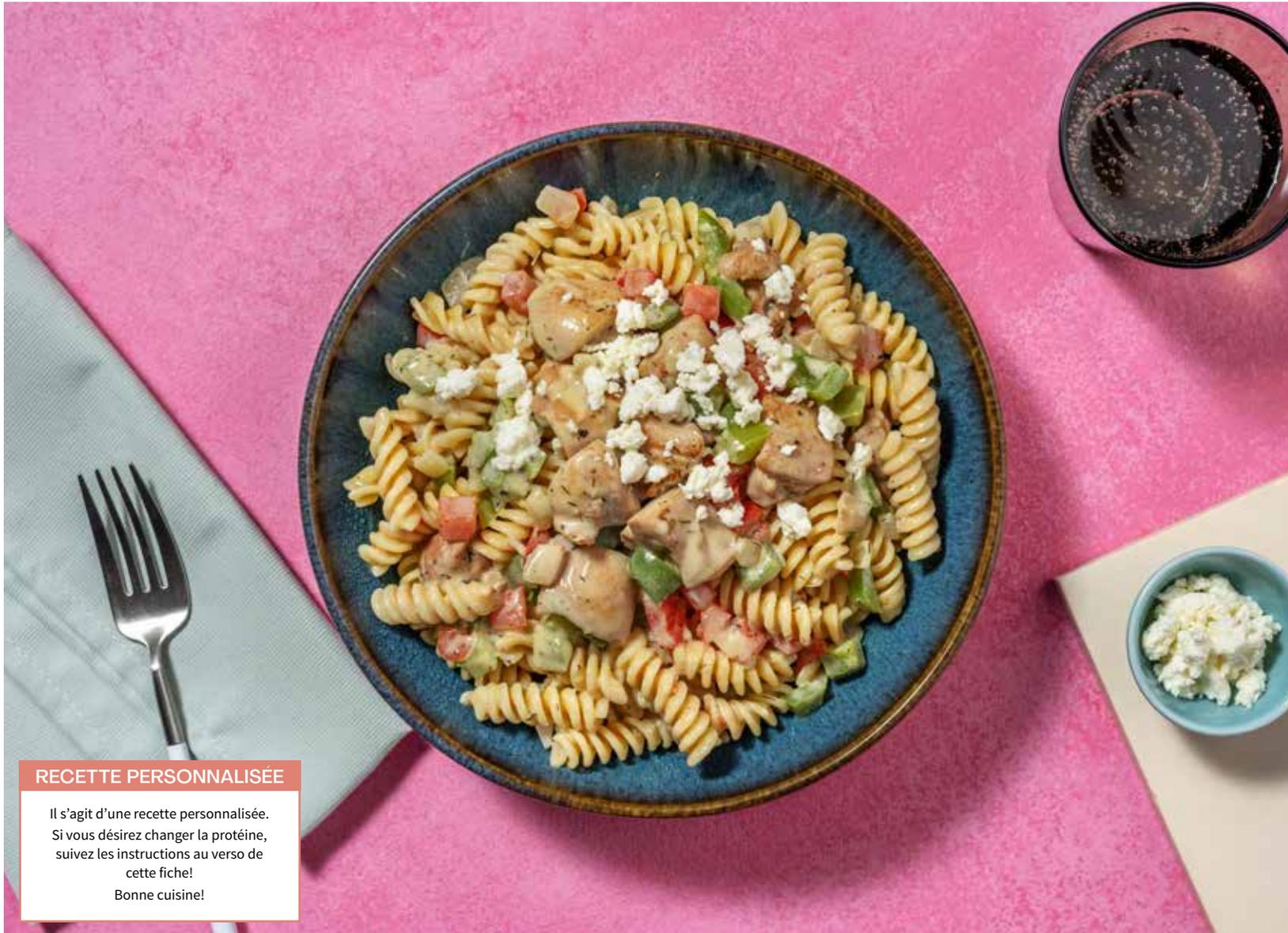


# Pâtes au poulet à la grecque

avec sauce crémeuse et feta

Rapido

25 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!

-  Hauts de cuisses de poulet
-  Poitrines de poulet
-  Fusillis
-  Feta, émietté
-  Tomate Roma
-  Poivron vert
-  Purée d'ail
-  Oignon jaune
-  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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Fusillis	170 g	340 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Tomate Roma	80 g	160 g
Poivron vert	200 g	400 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	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

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur odeur 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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **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.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



## 4 Cuire le poulet et les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 3 à 5 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.
- Transférer le **poulet** dans une assiette.
- Dans la même poêle, ajouter les **oignons**, la **purée d'ail** et les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



## 2 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 **¼ 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.



## 5 Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **crème**, l'**eau de cuisson réservée** et le **poulet**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient tendres.



## 3 Préparer le poulet

- Entre-temps, 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 qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**.

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



## 6 Terminer et servir

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

## Le souper, c'est réglé!