



# PÂTES AU POULET À LA ROMAINE

avec poivrons et tomates



## BONJOUR DITALINI

De petites pâtes tubulaires qui emmagasinent parfaitement la savoureuse sauce tomate!

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 818



Poitrines de poulet



Poivron jaune



Échalote



Persil



Ail



Vinaigre balsamique



Tomates en dés



Concentré de bouillon de poulet



Fromage parmesan



Pâtes ditalini



Olives vertes

## SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Essuie-tout
- Grande poêle antiadhésive
- Passoire
- Grande casserole
- Sucre (1 c. à thé)
- Tasses à mesurer
- Sel et poivre
- Cuillères à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Presse-ail

## INGRÉDIENTS

4 pers

- Poitrines de poulet 680 g
- Poivron jaune 160 g
- Échalote 50 g
- Persil 10 g
- Ail 12 g
- Vinaigre balsamique 9 2 c. à table
- Tomates en dés 1 boîte
- Concentré de bouillon de poulet 1
- Fromage parmesan 2 ¼ tasse
- Pâtes ditalini 1,3 170 g
- Olives vertes 30 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 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

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



## BON DÉPART



En cuisant, les pâtes relâchent leur amidon dans l'eau; cette eau de cuisson permet d'épaissir les sauces facilement, sans ajouter d'ingrédients.



### 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, épépiner les **poivrons** et les couper en cubes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher grossièrement les **olives**.



### 4 CUIRE LES LÉGUMES

Réserver le **poulet** dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis les **poivrons**, les **échalotes** et l'**ail**. Cuire en remuant jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Ajouter le **vinaigre**, le **concentré de bouillon**, l'**eau de cuisson réservée**, les **tomates en dés** et **1 c. à thé de sucre**. Cuire en remuant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 4 à 5 min.



### 2 COMMENCER LE POULET

Ajouter les **pâtes** à l'eau bouillante. Cuire à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 10 à 12 min. Lorsque les **pâtes** sont prêtes, réserver **½ tasse d'eau de cuisson** et égoutter. Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**.



### 5 FINIR LA SAUCE

Ajouter les **pâtes**, le **poulet** et la **moitié du persil** à la **sauce**. Bien mélanger. **Saler et poivrer**.



### 3 CUIRE LE POULET

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit, de 6 à 7 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.\*\*\*) (**ASTUCE:** au besoin, cuire le poulet en étapes en utilisant 1 c. à table d'huile à chaque fois!)



### 6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **pâtes** dans les bols et garnir d'**olives**. Saupoudrer de **parmesan** et du **reste de persil**.

## RUSTIQUE

Ce plat rustique d'inspiration romaine est tout aussi délicieux avec des cuisses de poulet!