

Pâtes au poulet et sauce crémeuse avec épinards et parmesan

Familiale

25 à 35 minutes



Filets de poulet



Spaghettis



Crème



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Parmesan, râpé
grossièrement



Concentré de
bouillon de poulet



Bébés épinards



Oignon, haché



Sel d'ail

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 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.
- 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
Filets de poulet *	310 g	620 g
Spaghettis	170 g	340 g
Crème	56 ml	113 ml
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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

- Hacher grossièrement les **épinards**, si désiré. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine!)
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout sur une autre planche à découper. Couper le **poulet** en bouchées. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.



4 Préparer la sauce

- Saupoudrer le **poulet** et les **oignons** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments soient enrobés.
- Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter **1 tasse d'eau** (1 ½ tasse pour 4 pers.), la **crème**, le **concentré de bouillon** et le **reste** du **sel d'ail**. Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



2 Cuire les spaghettis

- Ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 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 **spaghettis**.



5 Assembler les pâtes au poulet et sauce crémeuse

- Dans la poêle contenant la **sauce crémeuse** et le **poulet**, ajouter les **spaghettis**, la **moitié** de l'**eau de cuisson réservée**, les **épinards**, la **moitié** du **parmesan** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



3 Cuire le poulet et les oignons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen (à feu moyen-élevé pour 4 pers.).
- Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet** et les **oignons**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** commencent à ramollir et que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à une autre étape.)



6 Terminer et servir

- Répartir les **pâtes au poulet et sauce crémeuse** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!