

Pâtes au poulet et sauce crémeuse à l'ail

avec bébés épinards

35 minutes



Poitrines de poulet



Pennes



Crème



Gousses d'ail



Concentré de
bouillon de poulet



Mélange pour sauce
à la crème



Parmesan, râpé



Thym



Bébés épinards

BONJOUR THYM

Cette herbe boisée est un véritable concentré de parfums et de saveurs!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel dans une grande casserole (mêmes quant. pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pennes	170 g	340 g
Crème	56 ml	113 ml
Gousses d'ail	3	6
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mélange pour sauce à la crème	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Thym	7 g	7 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 minutes 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Détacher les **feuilles de thym** de la branche, puis les hacher finement. Hacher grossièrement les **épinards**.



Faire cuire les penes

Ajouter les **pennes** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres, en remuant à l'occasion. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), puis égoutter et remettre les **pennes** dans la même casserole, hors du feu.



Préparer le poulet

Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. Faire cuire de 8 à 10 min ou jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit, en le retournant à l'occasion**. Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **crème**, l'**eau de cuisson réservée** et le **concentré de bouillon**.



Faire la sauce

Ajouter l'**ail**, le **thym**, le **mélange pour sauce à la crème** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) dans la même poêle. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent. Incorporer la **sauce à la crème**. Porter à ébullition à feu moyen-élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, en remuant à l'occasion.



Terminer et servir

Ajouter le **poulet**, la **sauce**, les **épinards** et la **moitié** du **parmesan** à la casserole contenant les **pennes**, puis remuer jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que les **pâtes** soient enrobées. Répartir les **pâtes** dans les assiettes. Saupoudrer du **reste** du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!