

# Pâtes style pâté au poulet avec champignons et pois

Familiale

25 à 35 minutes



Filets de poulet



Champignons



Mirepoix



Mélange d'épices  
pour sauce crémeuse



Petits pois



Concentré de  
bouillon de poulet



Moutarde de Dijon



Fusillis



Échalotes frites

BONJOUR MIREPOIX

Une base aux saveurs classiques qui est composée de carottes, de céleris et d'oignons!

## D'abord

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

## 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
Champignons	113 g	227 g
Mirepoix	113 g	227 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Petits pois	56 g	113 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Fusillis	170 g	340 g
Échalotes frites	28 g	28 g
Lait*	½ tasse	1 tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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, 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'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



### Cuire les fusillis

- Ajouter les **fusillis** 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 **1 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.



### Sauter les légumes

- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la même poêle, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde. Chauffer la poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **champignons** et la **mirepoix**. **Salier** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Ajouter les **pois** et remettre le **poulet** dans la poêle, y compris tout le **jus de cuisson restant** dans l'assiette. Saupoudrer le tout du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** soit bien enrobé.



### Préparer

- Entre-temps, émincer les **champignons**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.



### Terminer les pâtes et le poulet

- Incorporer le **concentré de bouillon** et **¾ tasse d'eau de cuisson réservée** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition.
- Ajouter les **fusillis** et **½ tasse de lait** (doubler la qté pour 4 pers.). Réduire à feu moyen. 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\*\*. (**CONSEIL** : Si la sauce réduit trop, ajouter le reste de l'eau de cuisson.)
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter la **moutarde**. **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



### Sauter le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. (**REMARQUE** : Cuire le poulet en 2 étapes pour 4 pers., en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois.)
- Ajouter le **poulet**. Poêler de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** dans une assiette. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)



### Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** dans des bols.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

## Le souper, c'est réglé!