

Pennes gratinées au poulet et au pesto avec petits pois

Rapido

25 minutes



Poitrines de poulet



Pennes



Assaisonnement
italien



Parmesan, râpé



Pesto au basilic



Petits pois



Oignon jaune

BONJOUR PESTO AU BASILIC

Cette sauce sucrée et herbacée est idéale pour relever le goût des plats!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, papier parchemin, 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
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Petits pois	56 g	113 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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

    @HelloFreshCA



Préparer

- Ajouter dans une grande casserole **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de l'**assaisonnement italien**, puis **saler** et **poivrer**.



Faire cuire les petits pois

- Entre-temps, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.), puis les **petits pois** et les **oignons**.
- Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion. **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**. Saisir de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin.
- Parsemer de la **moitié** du **parmesan**.
- Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer les pennes

- Ajouter le **pesto**, les **pennes** et l'**eau de cuisson réservée** dans la poêle contenant les **petits pois**.
- Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **pennes** soient enrobées, en remuant souvent. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.), puis remuer pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **pennes** soient enrobées.



Faire cuire les pennes

- Entre-temps, ajouter les **pennes** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), puis égoutter.



Terminer et servir

- Trancher le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et les **pennes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!