

Poulet aux fines herbes à l'italienne

avec salade de pâtes au pesto et haricots verts

35 minutes



Poitrines de poulet



Rigatonis



Pesto au basilic



Parmesan



Assaisonnement
italien



Haricots verts



Poivron

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN

La combinaison parfaite de basilic, de thym, d'origan et d'ail!

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, bol moyen, cuillères à mesurer, passoire, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Rigatonis	170 g	340 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Parmesan	28 g	56 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Poivron	160 g	160 g
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).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

—
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. **(REMARQUE :** Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **1 c. à thé d'assaisonnement italien** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**.



2 Faire cuire les rigatonis

Ajouter les **rigatonis** à la grande casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 13 à 14 minutes, puis égoutter. Transférer dans un bol moyen et mélanger à **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver au réfrigérateur.



3 Préparer les légumes

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **morceaux de poivron** et les **haricots verts** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **reste de l'assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**. Réserver.



4 Faire cuire le poulet et les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 3 à 4 minutes par côté. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **poulet** soit entièrement cuit. **



5 Assembler la salade

Pendant que le **poulet** et les **légumes** cuisent, fouetter le **pesto au basilic** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans un grand bol. Lorsque le **poulet** et les **légumes** seront cuits, ajouter les **rigatonis**, les **légumes rôtis** et le **parmesan** au grand bol contenant le **pesto**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir la **salade de pâtes au pesto** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.

Le repas est prêt!