

Poulet cacciatore maison

avec cavatappis et basilic

Rapido

Familiale

25 minutes



Filets de poulet



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Vinaigre balsamique



Poivron



Champignons



Assaisonnement italien



Parmesan, râpé



Cavatappis



Basilic



Purée d'ail



Farine tout usage

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN

Notre savoureux mélange d'herbes aromatiques et d'ail!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, passoire

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Champignons	113 g	227 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Cavatappis	170 g	340 g
Basilic	7 g	14 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 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, 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.

Nous joindre

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



Faire cuire les pâtes

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter les **cavatappis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 8 à 9 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres. Réserver **⅓ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), égoutter les **pâtes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter aux **pâtes 2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié du parmesan**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons** et les **poivrons**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler**. Ajouter la **purée d'ail** et poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.



Préparer

Pendant que les **pâtes** cuisent, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Trancher finement les **champignons**. Déchirer grossièrement le **basilic**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Transférer le **poulet** dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer de **farine**, puis bien mélanger.



Assembler le poulet cacciatore

Saupoudrer l'**assaisonnement italien** dans la casserole contenant les **légumes**. Incorporer les **tomates broyées**, le **vinaigre** et l'**eau de cuisson réservée**. **Saler** et **poivrer**. Porter à légère ébullition. Ajouter le **poulet** et le **liquide de cuisson** contenu dans l'assiette. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu et incorporer **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), jusqu'à ce qu'il fonde.



Faire cuire le poulet

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 poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Réserver le **poulet** dans une assiette.



Terminer et servir

Ajouter **⅓ tasse de sauce** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la casserole contenant les **cavatappis**, puis bien mélanger. Répartir les **cavatappis** dans les assiettes. Napper de **poulet cacciatore**. Parsemer du **reste du parmesan** et du **basilic**.

Le repas est prêt!