

Poulet cacciatore maison

avec cavatappis et champignons

Familiale

30 minutes



Filets de poulet



Tomates broyées



Vinaigre balsamique



Poivron



Champignons



Assaisonnement italien



Parmesan, râpé



Cavatappis



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

Passoire, cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Tomates broyées	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
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, 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



Faire cuire les cavatappis

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 l'**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 **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), égoutter les **cavatappis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié du parmesan**. **Saler et poivrer**. Remuer pour bien enrober les **cavatappis**.



Faire cuire les légumes

Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la même poêle et faire fondre en tournant. Faire chauffer la poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les **champignons** et les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés et que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**. Ajouter la **purée d'ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Préparer

Pendant que les **cavatappis** cuisent, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **champignons** en quatre. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper **chaque filet** en deux. Transférer le **poulet** dans un grand bol. **Saler et poivrer**. Saupoudrer de **farine**, puis remuer pour enrober.



Assembler le poulet cacciatore

Saupoudrer l'**assaisonnement italien** dans la poêle contenant les **légumes**. Incorporer les **tomates broyées**, le **vinaigre** et l'**eau de cuisson réservée**. **Saler et poivrer**. Porter à légère ébullition. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter le **poulet** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que le **poulet** soit bien chaud. **Saler et poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Ajouter ½ c. à thé de sucre si la sauce est trop acide.)



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes, au besoin!) Faire cuire de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Retirer la poêle du feu. Réserver le **poulet** dans une assiette.



Terminer et servir

Ajouter **½ tasse de sauce** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la casserole contenant les **cavatappis**, puis bien remuer pour les enrober. Répartir les **cavatappis** dans les assiettes. Garnir de **poulet cacciatore**. Parsemer du **reste du parmesan**.

Le repas est prêt!