

Rigatonis frais au poulet crémeux

avec poivrons grillés

Pâtes fraîches

Épicée (au goût)

Rapido

25 minutes



Filets de poulet



Rigatonis frais



Crème



Poivron



Oignon, haché



Cheddar blanc, râpé



Bébés épinards



Flocons de piment



Sel d'ail



Farine tout usage



Ciboulette

BONJOUR RIGATONIS

Des pâtes à rainures qui agrippent parfaitement la sauce!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau tiède et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------|--------------|--------------|
| Filets de poulet ♦ | 310 g | 620 g |
| Rigatonis frais | 227 g | 454 g |
| Crème | 237 ml | 474 ml |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Oignon, haché | 56 g | 113 g |
| Cheddar blanc, râpé | 1 tasse | 2 tasses |
| Bébés épinards | 113 g | 227 g |
| Flocons de piment 🌶️ | 1 c. à thé | 1 c. à thé |
| Sel d'ail | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Farine tout usage | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Ciboulette | 7 g | 14 g |
| Beurre non salé* | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Huile* | | |
| 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 des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min 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.



Préparer et griller les poivrons

- Émincer la **ciboulette**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **poivrons** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Griller au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et tendres.



Cuire les rigatonis

- Entre-temps, ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Préparer

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque filet** en deux sur la largeur.
- Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**.



Préparer la sauce crémeuse

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Saupoudrer la **farine** sur les **oignons** et le **poulet**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.
- Ajouter la **crème** et porter à ébullition. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois!) Poêler de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter le **poulet**, la **sauce crémeuse**, le **fromage**, l'**eau de cuisson réservée**, les **épinards**, les **poivrons grillés** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Répartir les **rigatonis** dans les bols.
- Parsemer de **ciboulette** et de **flocons de piment**, au goût.

Le souper, c'est réglé!