

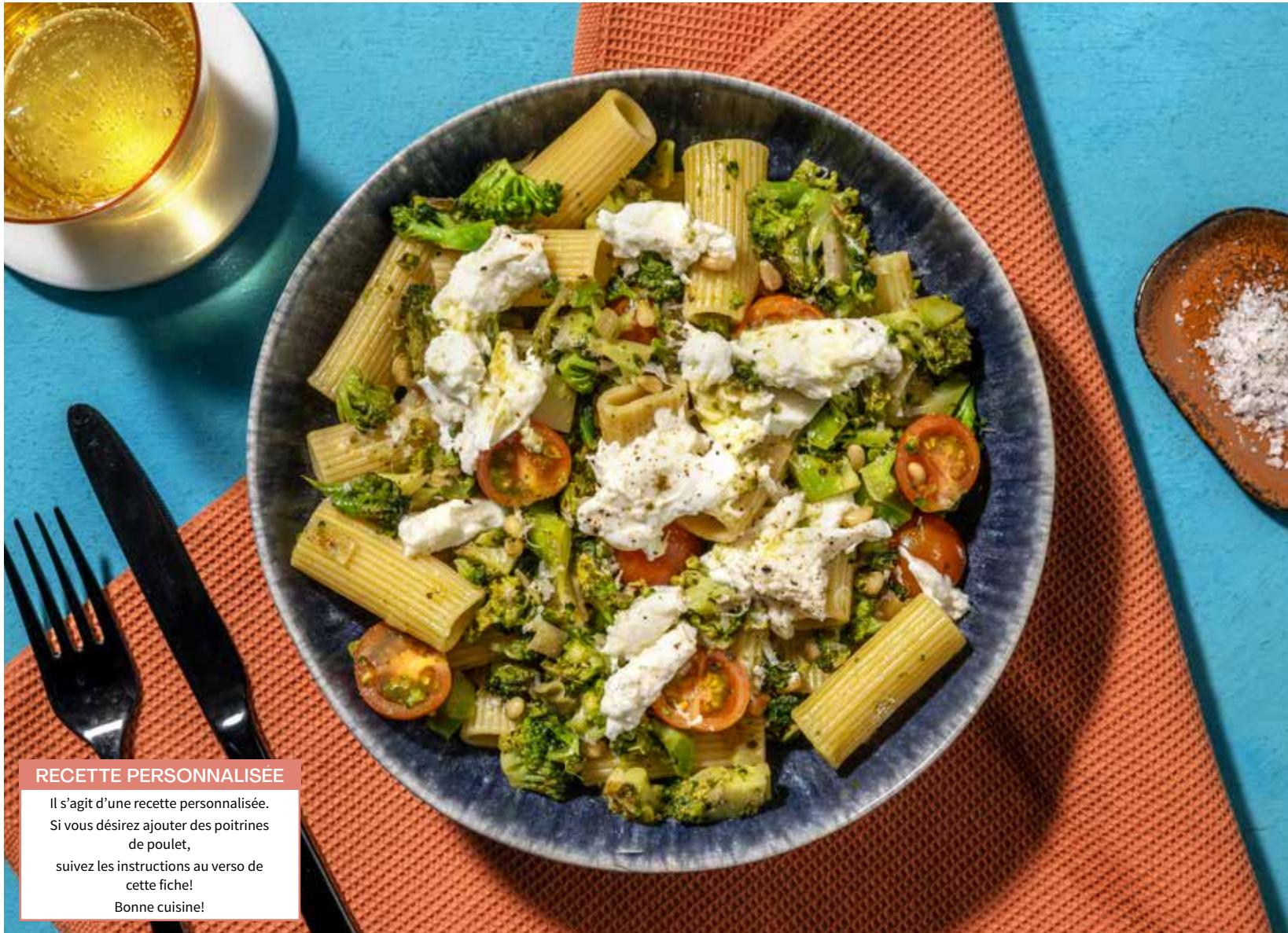
Pâtes au brocoli et au pesto

avec mozzarella marinée

Végé

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter des poitrines
de poulet,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Rigatonis



Poitrines de poulet



Assaisonnement
italien



Vinaigre de vin rouge



Mozzarella fraîche



Fleurs de brocoli



Pesto au basilic



Échalote



Gousses d'ail



Parmesan, râpé
grossièrement



Petites tomates



Noix de pin

BONJOUR MOZZARELLA

Un fromage crémeux qui rehausse les pâtes cuites au four!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Rigatonis	170 g	340 g
Poitrines de poulet	2	4
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mozzarella fraîche	125 g	250 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Échalote	50 g	100 g
Gousses d'ail	2	4
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Noix de pin	28 g	56 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). 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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

[f](#) [@](#) [t](#) [d](#) @HelloFreshCA



Faire bouillir l'eau et mariner la mozzarella

• Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

• Entre-temps, déchirer la **mozzarella** en bouchées dans un bol moyen.

• Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), l'**assaisonnement italien** et le **vinaigre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Commencer la sauce

• Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.

• Ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **noix de pin**, les **échalotes** et l'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de pin** soient légèrement grillées et que les **échalotes** ramollissent.

• Monter à feu moyen-élevé. Ajouter le **brocoli**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.



Préparer

• Hacher finement le **brocoli**.

• Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

• Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.

• Couper les **tomates** en deux.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, les essuyer avec un essuie-tout, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper.



Terminer la sauce

• Ajouter à la poêle le **pesto** et l'**eau de cuisson réservée**. Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le tout soit combiné.



Cuire les rigatonis

• Ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**.

Cuire à découvert de 10 à 12 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.

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min par côté, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit**. Transférer le **poulet** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour préparer la **sauce** à l'étape 4.



Terminer et servir

• Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter la **sauce**, le **parmesan** et les **tomates**. Bien mélanger.

• Répartir les **pâtes** dans les bols. Garnir de **mozzarella marinée**.

Le souper, c'est réglé!