



PENNES AU POULET

avec sauce crémeuse à la tomate et aux épinards



BONJOUR PESTO

Ce pesto est fabriqué à partir d'huile, de tomates séchées au soleil et de noix de pin

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 919



Poitrines de poulet



Penne



Pesto de tomates séchées au soleil



Pois



Bébés épinards



Fromage parmesan, râpé



Crème sure



Citron

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Passoire
- Pinceau en silicone
- Zesteur
- Plaque à cuisson
- Grande poêle antiadhésive
- Grande casserole
- Sel et poivre
- Essuie-tout
- Huile d'olive ou de canola
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer

INGRÉDIENTS

4 pers

- Poitrines de poulet 680 g
- Penne 1 340 g
- Pesto de tomates séchées au soleil 2,5,9 1/3 tasse
- Pois 113 g
- Bébé épinards 113 g
- Fromage parmesan, râpé 2 1/2 tasse
- Crème sure 2 6 c. à table
- Citron 1

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART

Préchauffez votre four à la fonction **griller** (pour griller le poulet).



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une grande casserole, ajouter **10 1/2 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, zester, puis presser **la moitié du citron**. Couper **le reste du citron** en quartiers. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



4 COMMENCER LA SAUCE

Lorsque les **pennes** sont tendres, réserver **1/2 tasse d'eau de cuisson**, puis ajouter les **épinards** à l'eau bouillante avec les pennes. Mélanger jusqu'à ce que les épinards tombent, de 1 à 2 min. Égoutter puis remettre les pennes et les épinards dans la même grande casserole.



2 SAISIR LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 3 à 4 min par côté. (Le poulet n'a pas besoin d'être entièrement cuit à cette étape!) Entre-temps, ajouter les **pennes** à l'eau bouillante. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 10 à 12 min.



5 ASSEMBLER LES PÂTES

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter les **pois**, la **crème sure**, le **zeste de citron**, l'**eau de cuisson**, **1 c. à table de jus de citron** et **le reste du pesto**. Cuire, en remuant, jusqu'à ce que le mélange soit chaud et qu'une sauce se forme, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**.



3 GRILLER LE POULET

Lorsque le **poulet** est brun doré, retirer la poêle du feu et transférer le poulet sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Badigeonner chaque poitrine de **la moitié du pesto**. Griller au centre du four jusqu'à ce que le dessus des poitrines soit brun doré et que le poulet soit entièrement cuit, de 4 à 6 min. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne minimale de 74°C/165°F.**)



6 FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches fines. Répartir les **pâtes** dans les bols et garnir de poulet. Saupoudrer de **parmesan** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

CRÉMEUX!

Le secret d'un bon plat de pâtes crémeuses est l'ajout de l'eau de cuisson pleine d'amidon