



Rigatoni au filet de cuisse de poulet et au pesto

Avec des haricots verts



L'AURÉOLE ROUGE

Afin de conserver la fraîcheur du merlot de la région de Limoux (France), les grains de ce vin ont été récoltés la nuit. Souple et rond, ce rouge à la robe foncée offre un bouquet de fruits rouges et de cerises.



Haricots verts ✨



Rigatoni



Gousse d'ail



Émincé de cuisse de poulet ✨



Pesto vert ✨



Total : 25 min.

Rapido

Très facile

Family

À manger dans les 3 jours

Rapide et facile à préparer, ce plat de pâtes n'en est pas moins très savoureux. Il doit surtout son goût au pesto vert, qui attache très bien aux stries des rigatoni. Le fait que la graisse du poulet fonde à la cuisson permet à la viande de rester très tendre et apporte encore plus de saveur aux pâtes.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Grande casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **rigatoni au filet de cuisse de poulet et au pesto** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour les haricots verts et les rigatoni, portez à ébullition 600 ml d'eau par personne dans la casserole. Pendant ce temps, égouttez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale.



2 CUIRE PÂTES ET HARICOTS

Faites cuire les **rigatoni** 13 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ajoutez les **haricots** après 5 à 8 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson, puis réservez sans couvercle.



3 ÉMINCER L'AIL

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**.



4 CUIRE LE POULET

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez ensuite l'**émincé de cuisse de poulet** et faites-le dorer 3 à 4 minutes à feu moyen-vif en remuant.



5 ASSAISONNER

Ajoutez les **haricots**, les **rigatoni** et le **pesto vert** au wok et remuez bien. Ajoutez 1 cs d'eau de cuisson par personne, assaisonnez de poivre et éventuellement de sel.



6 SERVIR

Servez les **rigatoni** sur les assiettes. Arrosez avec un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots verts (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Cuisse de poulet émincée (g) *	100	200	300	400	500	600
Pesto vert (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3687 / 879	576 / 138
Lipides total (g)	43	7
Dont saturés (g)	8,1	1,3
Glucides (g)	80	13
Dont sucres (g)	2,1	0,3
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

★**CONSEIL** : Ce plat est plutôt calorique, principalement en raison du pesto qui contient beaucoup de bonnes graisses. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 75 grammes de rigatoni et à 30 grammes de pesto par personne.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 13 | 2018

