

Linguines Alfredo crémeuses aux champignons avec épinards

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Linguines



Champignons



Échalote



Sel d'ail



Flocons de piment



Sauce soya



Poitrines de poulet



Crème



Bébés épinards



Fromage à la crème



Parmesan, râpé
grossièrement

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe (2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Linguines	170 g	340 g
Poitrines de poulet	2	4
Champignons	227 g	454 g
Crème	237 ml	474 ml
Échalote	50 g	100 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Fromage à la crème	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le poulet 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'app.

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Cuire les linguines

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qts pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter les **linguines** 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.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



Préparer la sauce Alfredo aux champignons

- Réduire à feu moyen.
- Ajouter le fromage à la **crème** au **mélange de champignons et d'échalotes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde.
- Ajouter la **crème**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**, puis **poivrer**.



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Sécher les **poitrines** avec un essuie-tout. **Salier et poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non tapissée et poursuivre la cuisson au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit**.



Assembler les pâtes

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter la **sauce Alfredo aux champignons**, puis bien mélanger.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter les **champignons** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** commencent à ramollir.
- Ajouter la **sauce soya**. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres. **Poivrer**.



Terminer et servir

- Répartir les **pâtes Alfredo aux champignons** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan** et de **flocons de piment**, si désiré.

Trancher finement les **poitrines de poulet**. Garnir les **pâtes Alfredo aux champignons** de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!