



Linguines au citron et à la courgette

avec pesto au basilic et fromage de chèvre

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Linguines
170 g | 340 g



Gousses d'ail
2 | 4



Courgette
1 | 2



Poivron
1 | 2



Citron
1 | 1



Pesto au basilic
¼ tasse | ½ tasse



Piment chili
1 | 1



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Fromage de chèvre
½ tasse | 1 tasse



Bébés épinards
28 g | 56 g



Crème
56 ml | 113 ml



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Faire bouillir l'eau

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes. Si vous avez choisi le poulet, préchauffez le four à 230 °C (450 °F).
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
 - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
 - Épicé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)
 - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- 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.

2



Préparer

+ Ajouter | Crevettes

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (la même qté pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Trancher finement le piment **chili** en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL :** Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

3



Cuire les linguines

+ Ajouter | Crevettes

- Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver 1/4 **tasse** (1/2 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes** et les **poivrons**. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ail** et 1/2 **c. à thé** (1 c. à thé) de **piments**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



Préparer la sauce

- Retirer du feu la poêle contenant les **légumes**, puis ajouter les **épinards**, le **pesto**, la **crème**, le **fromage de chèvre**, le **zeste de citron** et 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**.
- **Poivrer**, puis remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Réserver.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

+ Ajouter | Crevettes

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter les **légumes**, la **sauce**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié** du **parmesan** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **linguines au citron** et à la **courgette** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.
- Parsemer du **reste** des **piments**, si désiré.

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

1 | Faire bouillir l'eau et cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, pendant que l'eau bout, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 4.

2 | Préparer

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez choisi les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

3 | Cuire les linguines et les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Pendant que les **linguines** cuisent, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer du feu, puis transférer les **crevettes** dans une assiette. Réutiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 4.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les assiettes de **poulet**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Garnir les assiettes des **crevettes**.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.