



Linguines crémeuses au poulet avec épinards et petits pois

Vos préférés

25 minutes



Poitrines de poulet
2 | 4



Champignons
113 g | 227 g



Gousses d'ail
2 | 4



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Petits pois
56 g | 113 g



Fromage à la crème
1 | 2



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Crème
113 ml | 237 ml



Linguines fraîches
227 g | 454 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse |
½ tasse

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



Préparer les champignons et le poulet

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau tiède** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.

2



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **poulet** et les **champignons**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** et les **champignons** soient dorés. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à une autre étape.)

3



Commencer la sauce crémeuse

- Dans la poêle contenant le **poulet** et les **champignons**, ajouter l'**ail** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit enrobé.
- Ajouter les **pois**, le **fromage à la crème**, le **concentré de bouillon**, la **crème**, le **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Cuire les linguines

- Entre-temps, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

5



Terminer la sauce

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter la **sauce crémeuse** avec le **poulet** et les **légumes**, les **épinards**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié** du **parmesan**.
- Bien mélanger de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir les **linguines au poulet** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

* 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.