



Linguines au bacon dans une sauce tomate crémeuse avec petites tomates, maïs et échalotes frites

20 minutes

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)

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Linguines
170 g | 340 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Crème
113 ml | 237 ml



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Maïs en grains
113 g | 227 g



Bébé épinards
56 g | 113 g



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



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

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



Cuire les linguines

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 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.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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 $\frac{1}{2}$ tasse (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Cuire le bacon

- Entre-temps, recouvrir une assiette d'essuie-tout.
- Trancher le **bacon** en lanières de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po) sur la largeur. (**CONSEIL** : Utiliser des ciseaux de cuisine pour couper le bacon plus facilement.)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon**.
- Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen si le bacon dore trop rapidement.)
- Retirer du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans l'assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
- Réserver l'**excédent de gras de bacon** dans la poêle. (**REMARQUE** : La poêle servira de nouveau à l'étape 4.)

4



Cuire les légumes

- Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon** (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter les **tomates** et le **maïs**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire à couvert de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent.

5



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **purée d'ail** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter la **crème** et $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau de cuisson réservée**. **Poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen et cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.

3



Préparer

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

+ Ajouter | **Crevettes**

- Entre-temps, égoutter le **maïs**.
- Couper les **tomates** en deux.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter les **épinards**, la **sauce**, la **moitié** du **bacon**, la **moitié** du **parmesan** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter de l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **linguines** dans les bols.
- Parsemer d'**échalotes frites**, du **reste** du **bacon** et du **reste** du **parmesan**.

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

3 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Lorsque le **bacon** sera cuit, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé, puis ajouter le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet** et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 4.

3 | Préparer les crevettes

+ Ajouter | **Crevettes**

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

5 | Cuire les crevettes

+ Ajouter | **Crevettes**

Lorsque la **sauce** bouillira, ajouter les **crevettes**, puis réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

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

* 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 le bacon, le poulet et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F), 74 °C (165 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.