



# Linguines au citron et à la courgette

## avec pesto au basilic et fromage de chèvre

Végé

30 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



Filets de poitrine de poulet \*  
310 g | 620 g

+ Ajouter



Crevettes  
285 g | 570 g



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 : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
  - Moyen : ½ c. à thé (½ c. à thé)
  - Épicé : ¾ c. à thé (1 c. à thé)
  - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- 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.

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 **½ 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.

\* 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.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ 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.)

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 **½ 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.

3



### Cuire les linguines

+ Ajouter | Crevettes

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- 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 **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

6



### Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- 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

### 3 | Cuire les linguines et les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter à l'aide d'un tamis, puis sécher à l'aide d'un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ 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\*\*. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 4.

### 3 | Cuire les linguines et le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrine de poulet**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits\*\*. Transférer dans une assiette. Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 4.

### 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Ajouter les **crevettes** à la casserole contenant les **linguines**, les **légumes** et la **sauce**.

### 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Ajouter le **poulet** à la casserole contenant les **linguines**, les **légumes** et la **sauce**.