



Linguines Alfredo crémeuses aux champignons avec épinards

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



Poitrines de poulet
2 | 4

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g



Linguines
170 g | 340 g



Champignons
227 g | 454 g



Crème
237 ml | 474 ml



Échalote
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Sel d'aïl
1 c. à thé | 2 c. à thé



Fromage à la crème
2 | 4



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

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 1 c. à soupe 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 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.

2



Préparer

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

+ Ajouter | **Crevettes**

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

3



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**.

4



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**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.

* 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.

5



Assembler les pâtes

+ Ajouter | **Crevettes**

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

6



Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

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

2 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, les sécher 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** à la poêle, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 7 min d'un côté, 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**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 3.

2 | Préparer et cuire 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**. 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**. Retirer du feu, puis transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 3.

5 | Assembler les pâtes

+ Ajouter | **Crevettes**

Ajouter les **crevettes** à la casserole avec les **linguines** et la **sauce Alfredo aux champignons**. Bien mélanger.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

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