



Poulet tetrazzini sans tracas

avec linguines

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Émincé protéiné à base de plantes
200 g | 400 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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)



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Linguines
170 g | 340 g



Crème
56 ml | 113 ml



Bébés épinards
56 g | 113 g



Gousses d'ail
1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ¼ tasse



Oignon jaune
1 | 1



Assaisonnement italien
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Crème sure
2 | 4



Tomate
1 | 2



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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À 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.
- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers) en tranches de 0,5 cm (1/4 po)
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

4



Commencer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons** et l'**ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter les **épinards**, les **tomates**, le **reste** de l'**assaisonnement italien** et le **reste** du **sel d'ail**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** 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.

2



Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, de la **moitié** du **sel d'ail** et de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **poivre**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Terminer la sauce

- À la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **crème**, le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, la **crème sure** et l'**eau de cuisson réservée**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **linguines**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pâtes** soient enrobées.

3



Cuire les linguines

- Entre-temps, 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.
- Réserver **1/2 tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter.

6



Terminer et servir

- Répartir les **linguines** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Parsemer de **parmesan**.

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

2 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poulet**.

2 | Cuire l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné à base de plantes**, le préparer de la même façon que la recette vous indique de préparer les **filets de poulet**. Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**émincé protéiné**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en 2 étapes, au besoin.) Transférer dans une assiette.