



# Pâtes Alfredo au bacon

## avec salade printanière

Familiale

25 à 35 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

×2 Doubler



Tranches de bacon  
200 g | 400 g



Tranches de bacon  
100 g | 200 g



Oignon jaune, haché  
56 g | 113 g



Petits pois  
56 g | 113 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Spaghettis  
170 g | 340 g



Crème  
113 ml | 237 ml



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Tomate  
1 | 2



Vinaigre de vin rouge  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Parmesan, râpé grossièrement  
1/2 tasse | 1 tasse



Persil  
7 g | 7 g

**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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

\*2 Doubler | Tranches de bacon

- 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.
- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper le **bacon** sur la largeur en morceaux de 0,5 cm (1/4 po) sur une autre planche à découper.

4



## Terminer la sauce Alfredo

- Lorsque les **légumes** auront ramolli, incorporer la **crème** et l'**eau de cuisson réservée**. Porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

2



## Cuire les spaghettis

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Ajouter les **spaghettis** 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 les **spaghettis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

5



## Assembler la salade

- Entre-temps, combiner dans un grand bol le **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **tomates** et le **mélange printanier**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



## Commencer la sauce Alfredo

\*2 Doubler | Tranches de bacon

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bacon** commence à être croustillant et soit entièrement cuit\*\*.
- Ajouter l'**ail**, les **oignons** et les **pois**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.

6



## Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Dans la casserole contenant les **spaghettis**, ajouter la **sauce Alfredo**, le **persil** et la **moitié** du **parmesan**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **pâtes** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer 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

## 1 et 3 | Préparer

\*2 Doubler | Tranches de bacon

Si vous avez doublé le **bacon**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de bacon**. Ne pas surcharger la poêle. Cuire le **bacon** en plusieurs étapes, au besoin.

## 2 | Cuire les spaghettis et le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **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**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet** et cuire encore 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Utiliser la même poêle pour cuire la **sauce** à l'étape 3.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **pâtes** 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 et le poulet jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.