



Pâtes façon maïs mexicain

avec feta et coriandre

Végé

25 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

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4



Linguines
170 g | 340 g



Maïs en grains
113 g | 227 g



Piment fort
1 | 2



Mélange d'épices à enchilada
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Échalote
1 | 2



Fromage à la crème
3 | 6



Crème
56 ml | 113 ml



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Coriandre
7 g | 14 g



Lime
1 | 2



Pâte tex-mex
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 pâtes

- 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 à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver ½ tasse (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé. Ajouter le **maïs** à la poêle sèche. **Saler et poivrer**. Cuire à couvert de 4 à 5 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- Transférer dans une assiette.

4



Préparer la sauce

- Réduire le feu à moyen.
- Dans la poêle contenant les **poivrons**, ajouter le **fromage à la crème**, la **pâte tex-mex** et l'**eau de cuisson réservée**.
- Poursuivre la cuisson pendant 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde.

2



Préparer

- + Ajouter | **Crevettes**
- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- Entre-temps, zester la **lime**, puis la couper en quartiers.
- Couper l'**échalote** en deux, la peler, puis la couper en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **piment fort** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). (**CONSEIL** : Nous suggérons de porter des gants lorsque vous préparez les piments!)
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

5



Assembler les pâtes

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter la **sauce**, la **crème**, le **maïs**, le **zeste de lime** et la **moitié** de la **coriandre**. Bien mélanger.
- **Saler et poivrer**.

3



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen élevé et ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. Ajouter le **piment fort** et les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **mélange d'épices à enchilada**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**.

6



Terminer et servir

- + Ajouter | **Crevettes**
- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- Répartir les **pâtes** dans les bols.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre** et du **feta**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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

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 la même grande poêle antiadhésive (celle de l'étape 1) 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 qu'elles deviennent roses**. Retirer du feu, puis transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 3.

2 | 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**. Chauffer la même grande poêle antiadhésive (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé. 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**, puis poursuivre la cuisson à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Retirer du feu et transférer le **poulet** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 3.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Crevettes**Garnir les **pâtes** de **crevettes**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de 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 jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).