

HELLO Poulet tetrazzini sans tracas

avec linguines

Familiale

25 à 35 minutes



poulet • **2 | 4**







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







310 g | 620 g



Crème

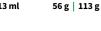


Jeunes épinards

Linguines

170 g | 340 g

56 ml | 113 ml





Gousses d'ail 1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement 1/4 tasse | 1/4 tasse



Oignon jaune 1/2 | 1



italien 1 c. à soupe 2 c. à soupe



Mélange d'épices pour sauce crémeuse





Tomate





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.



Matériel | Plaque à cuisson, passoire, grande poêle antiadhésive, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, essuie-tout



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- · Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes gtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de $0.5 \text{ cm} (\frac{1}{4} \text{ po}).$
- Peler l'oignon, puis couper la moitié (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm $(\frac{1}{4} po).$
- Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.
- Hacher grossièrement les épinards.



Cuire le poulet

O Changer | Poitrines de poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la moitié de l'assaisonnement italien, de la moitié du sel d'ail et de ¼ c. à thé $(\frac{1}{2} \text{ c. à thé}) \text{ de$ **poivre**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ 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 c**entre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



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 ½ tasse (1 tasse) d'eau de cuisson, puis égoutter.



Terminer et servir

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



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.



Terminer la sauce

- Dans 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.

* 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.

mesure à chaque étape 2 personnes

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

4 personnes Ingrédient

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Cuire le poulet

O Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les poitrines de poulet, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les filets de poitrines de poulet.

^{**}Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.