



Pennes crémeuses à la courge musquée et à la sauge avec bacon croustillant

Épicée

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



×2 Doubler



Filets de poitrine de poulet *
310 g | 620 g

Tranches de bacon
200 g | 400 g



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Courge musquée, en cubes
170 g | 340 g



Fromage à la crème
2 | 4



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Échalote
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



Sauge
7 g | 7 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Pennes
170 g | 340 g



Flocons de piment
1 c. à thé | 1 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



Faire bouillir l'eau de cuisson et cuire la courge

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :**
 - Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Épicé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

- 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, ajouter la **courge** dans une casserole moyenne, puis recouvrir d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]) et ajouter **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Cuire à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans la **courge**. Egoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Écraser la **courge** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

2



Cuire les pennes

- Entre-temps, ajouter les **pennes** 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 **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Détacher quelques **feuilles de sauge** des branches, puis en hacher finement **1 c. à soupe** (2 c. à soupe).

4



Cuire le bacon

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

*2 Doubler | Tranches de bacon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Couper le **bacon** sur la largeur en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter à la poêle chaude et sèche. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant**.
- Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
- Réserver l'excédent de **gras de bacon** dans la poêle.

* 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 leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

5



Cuire la sauce

- Lorsque la **courge** sera presque cuite, chauffer la poêle contenant le **gras de bacon** à feu moyen.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter la **purée de courge**, le **concentré de bouillon**, le **fromage à la crème**, l'**eau de cuisson réservée**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **2 c. à thé de sauge**. **Salier et poivrer**.
- Monter à feu moyen-élevé. Porter à légère ébullition, en fouettant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **épinards**, les **pennes** et le **parmesan**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **sauce** épaississe légèrement. **Salier et poivrer**, au goût.
- Répartir les **pennes** dans les assiettes.
- Parsemer de **bacon** et d'**un peu de flocons de piment**, si désiré. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

4 | Cuire le poulet et le bacon

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Salier et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrine de poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits**.

4 | Cuire le bacon

*2 Doubler | Tranches de bacon

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

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

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