



Pâtes Alfredo au bacon avec salade printanière

Familiale

20 à 30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet *
2 | 4

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)



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Oignon jaune, haché
56 g | 113 g



Petits pois
56 g | 113 g



Gousses d'ail
3 | 6



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
½ 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.

- 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 (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper le **bacon** sur la largeur en morceaux de 0,5 cm (¼ po) sur une autre planche à découper.

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 **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **spaghettis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Commencer la sauce Alfredo

- 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.

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. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

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.

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**.

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-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poeler de 6 à 7 min. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder au chaud. Utiliser la même poêle pour cuire la **sauce** à l'étape 4.

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 porc et le poulet jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165°F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.