



Linguines au porc et à la courge musquée

avec sauce à la crème et sauge frite

Familiale

Épicée

25 à 35 minutes

Changer



Poitrines de poulet*
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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)



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Sauge
7 g | 14 g



Courge musquée, en cubes
170 g | 340 g



Crème
237 ml | 474 ml



Échalote
1 | 2



Linguines
170 g | 340 g



Gousses d'ail
2 | 4



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Flocons de piment
1 c. à thé | 1 c. à thé



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse

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



Rôtir la courge

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 22 à 24 min, jusqu'à ce que la **courge** soit dorée et tendre.

2



Préparer

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

- Entre-temps, émincer la **moitié** de la **sauge**. Retirer le **reste** des **feuilles de sauge** des branches.
- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Peler, puis hacher finement l'**ail**.
- Sécher les **côtelettes de porc** avec un essuie-tout, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler et poivrer**.

3



Faire frire la sauge et cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **feuilles de sauge**. Frire pendant 1 min, jusqu'à ce que les **feuilles** soient croustillantes. Transférer dans une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Ajouter le **porc** dans la poêle contenant l'**huile** parfumée à la **sauge**. Saisir de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**. **Saler et poivrer**.
- Transférer le **porc** dans un grand bol. Couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.

4



Cuire les pâtes

- Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

5



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes** et l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **sauge émincée**, la **moutarde** et la **crème**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter la **sauce crémeuse**, le **porc** et la **moitié** du **parmesan**. Bien mélanger.
- Répartir les **linguines** dans les assiettes.
- Garnir de **courge rôtie**.
- Parsemer de **sauge frite** et du **reste** du **parmesan**.
- Parsemer de **flocons de piment**, si désiré.

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 | Préparer

🔄 **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 le **porc****.

* 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 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.