



Poulet tetrazzini sans tracas

avec linguines

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Changer



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)

Filets de poitrine de poulet *
310 g | 620 g

Émincé protéiné à base de plantes
200 g | 400 g



Poitrines de poulet *
2 | 4



Linguines
170 g | 340 g



Crème
56 ml | 113 ml



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Gousses d'ail
1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ¼ tasse



Oignon jaune
1 | 1



Assaisonnement italien
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Crème sure
2 | 4



Tomate
1 | 2



Sel d'ail
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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter **1 c. à soupe** de **sel** (la même qté pour 4 portions) dans une grande casserole d'eau et porter à ébullition.
- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

4



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.

2



Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Filets de poitrine de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- 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** (½ c. à thé) 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 sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



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**. Continuer à cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pâtes** soient enrobées.

3



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 les **linguines**.

6



Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

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

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

🔄 [Changer](#) | [Filets de poitrine de poulet](#)

Si vous avez choisi les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. Les assaisonner et les cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **poitrines de poulet**.

2 | Cuire l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, l'assaisonner de la même façon que le **poulet**. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis l'**émincé protéiné**. Cuire de 6 à 8 min, en retournant une ou deux fois, jusqu'à ce que l'**émincé protéiné** soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder au chaud.

6 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Garnir les **linguines** de l'**émincé protéiné**.

* 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).