



Linguines Alfredo crémeuses aux champignons avec épinards

Végé

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



Poitrines de poulet*
2 | 4

+ Ajouter



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Linguines
170 g | 340 g



Champignons
227 g | 454 g



Crème
237 ml | 474 ml



Échalote
1 | 2



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Fromage à la crème
2 | 4



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



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Sauce soya
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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



Cuire les linguines

- Avant de commencer, porter une grande casserole d'eau salée à ébullition (les mêmes qtés pour 4 portions).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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, mais encore fermes sous la dent.
- Égoutter les **linguines**, puis les remettre dans la casserole, hors du feu.

2



Préparer

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- + Ajouter | **Tranches de bacon**
- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter les **champignons** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** commencent à ramollir.
- Ajouter la **sauce soya**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres. **Poivrer**.

4



Préparer la sauce Alfredo aux champignons

- Réduire à feu moyen.
- Ajouter le **fromage à la crème** au **mélange champignons-échalotes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde.
- Ajouter la **crème**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.

5



Assembler les pâtes

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter la **sauce Alfredo aux champignons**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- + Ajouter | **Tranches de bacon**
- Répartir les **linguines Alfredo aux champignons** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan**.
- Parsemer de **flocons de piment**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 portions | 4 portions | Ingrédient

Pour 6 portions

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 et cuire le poulet

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, préchauffer le four à 230 °C (450 °F), puis sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle, cuire en 2 étapes, au besoin) Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 3.

2 | Préparer et cuire le bacon

- + Ajouter | **Tranches de bacon**

Si vous avez ajouté le **bacon**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter le **bacon** à la poêle chaude. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. Retirer du feu. À l'aide de pince, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Jeter l'excédent de gras, puis essuyer la poêle avec précaution. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 3.

6 | Terminer et servir

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**

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

6 | Terminer et servir

- + Ajouter | **Tranches de bacon**

Émietter grossièrement le **bacon**. Garnir les **linguines** de **bacon**.

* 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 la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement.