



Poulet tetrazzini sans tracas

avec linguines

Familiale

30 à 40 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

o 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)

Poitrines de poulet* 2 | 4
Émincé protéiné à base de plantes 200 g | 400 g
Tranches de bacon 100 g | 200 g



- Filets de poitrine de poulet* 310 g | 620 g
- Linguine 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 4,3 g | 8,6 g
- Mélange d'épices pour sauce crémeuse 10 g | 20 g
- Crème sure 2 | 4
- Tomate 1 | 2
- Sel d'ail 4 g | 8 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.

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](#) | [Poisines 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**.
- Poêler 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

+ [Ajouter](#) | [Tranches de bacon](#)

- Entre-temps, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire de 10 à 13 min, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres, **mais** encore fermes sous la dent.
- Réserver **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**.
- Égoutter les **linguines**, puis les remettre dans la casserole, hors du feu.

6



Terminer et servir

+ [Ajouter](#) | [Tranches de bacon](#)

- 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 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 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poisines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrines de poulet**.

2 | Cuire l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez ajouté l'**émincé protéiné**, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, à la poêle chaude, puis l'**émincé**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit cuit**. Assaisonner de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, la **moitié** du **sel d'ail** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **poivre**. Remuer pour enrober. Transférer l'**émincé** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

3 | Cuire les linguines et cuire le bacon

+ [Ajouter](#) | [Tranches de bacon](#)

Si vous avez ajouté le **bacon**, disposer les **tranches** en une seule couche sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire dans le **bas** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et entièrement cuit**. À l'aide de pincettes, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout.

6 | Terminer et servir

+ [Ajouter](#) | [Tranches de bacon](#)

Hacher grossièrement le **bacon**, puis en parsemer les **pâtes**.

* 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 poulet et l'émincé jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et le bacon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).