

# Pâtes au poulet, au bacon et au pesto

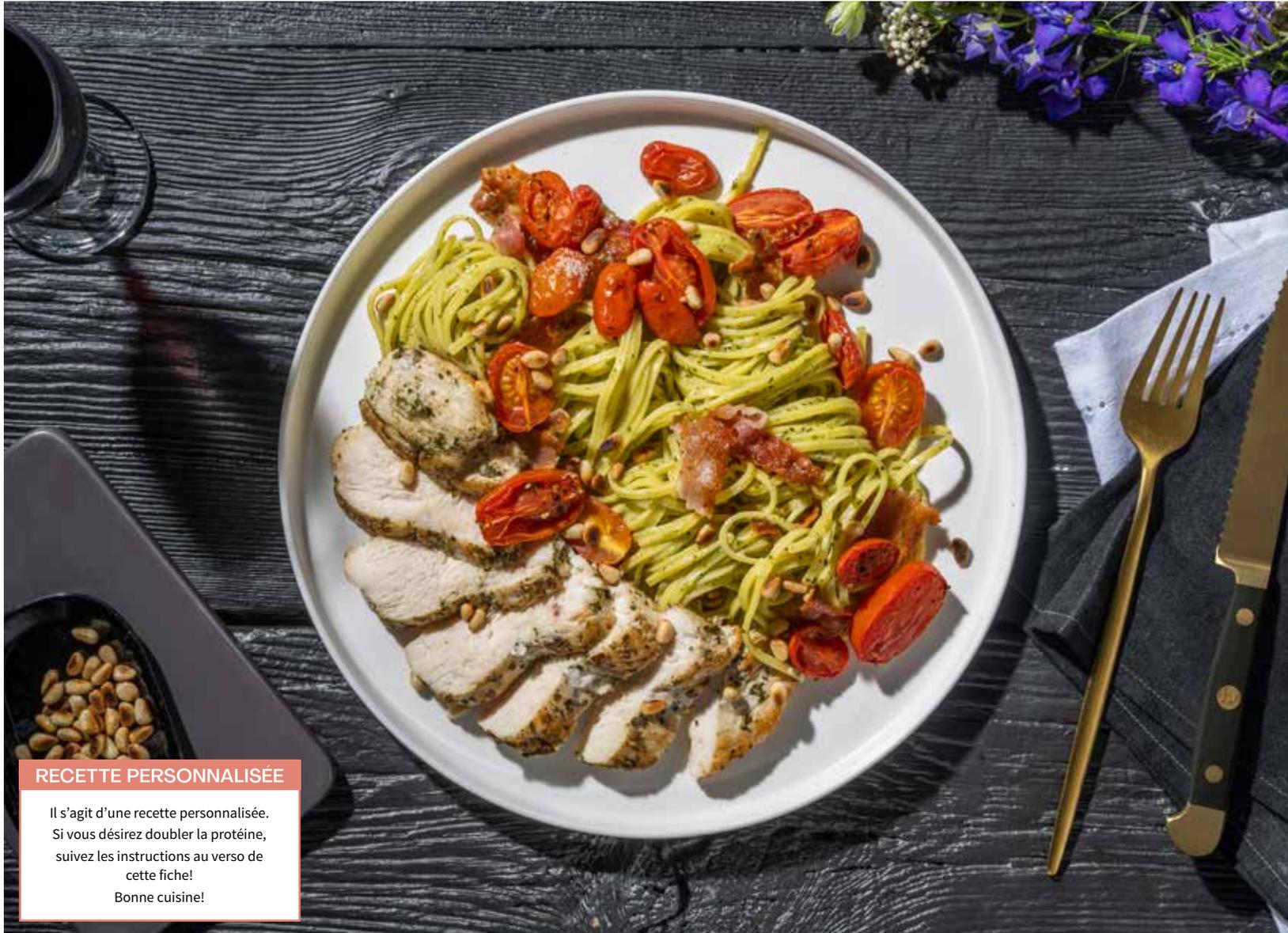
avec linguines fraîches et tomates éclatées

Pâtes fraîches

35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Doubles poitrines de poulet



Tranches de bacon



Linguines fraîches



Petites tomates



Fromage de chèvre



Noix de pin



Pesto au basilic



Assaisonnement italien

BONJOUR PESTO AU BASILIC

*Cette sauce sucrée et herbacée rehausse les plats!*

## D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Doubles poitrines de poulet*	4	8
Tranches de bacon	100 g	200 g
Linguines fraîches	227 g	454 g
Petites tomates	113 g	227 g
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Noix de pin	28 g	56 g
Pesto au basilic	½ tasse	1 tasse
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement.

• 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.

## 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



### Porter l'eau à ébullition et cuire le bacon

- 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.
- Entre-temps, disposer les **tranches de bacon** en une seule couche sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant et entièrement cuit\*\*.
- Réserver dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Lorsque le **bacon** aura assez refroidi pour être manipulé, le défaire en bouchées.



### Griller les noix de pin

- Essuyer la poêle (celle de l'étape 2) et la chauffer à feu moyen.
- Ajouter les **noix de pin** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de pin** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



### Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer du feu. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Laisser reposer le **poulet** pendant 5 min sur une planche à découper.

Si vous avez choisi les **doubles poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de poulet**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.



### Cuire les linguines

- Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**.
- Cuire à découvert de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter le **pesto**, le **fromage de chèvre**, le **bacon** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson réservée**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger de 1 à 2 min jusqu'à ce que le **fromage de chèvre** fonde.



### Griller les tomates

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **tomates** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **tomates** soient tendres.



### Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir les **pâtes** dans les assiettes. Garnir de **tomates** et de **poulet**.
- Parsemer de **noix de pin**.

**Le souper, c'est réglé!**