

Linguines Alfredo crémeuses aux champignons avec épinards

Végé

Épicée (au goût)

30 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 ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Linguines



Poitrines de poulet



Champignons



Crème



Échalote



Bébés épinards



Sel d'ail



Fromage à la crème



Flocons de piment



Parmesan, râpé grossièrement



Sauce soya

BONJOUR FROMAGE À LA CRÈME

Un fromage crémeux et polyvalent : l'ingrédient parfait pour des recettes sucrées ou salées!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 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.

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

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Linguines	170 g	340 g
Poitrines de poulet	2	4
Champignons	227 g	454 g
Crème	237 ml	474 ml
Échalote	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Fromage à la crème	1	2
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
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les linguines

- 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.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, pendant que les **linguines** cuisent, sécher le **poulet** avec des essuie-tout. **Salier** 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. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.) Cuire le **poulet** de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Cuire dans le **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Préparer la sauce Alfredo aux champignons

- Réduire à feu moyen.
- Ajouter le **fromage à la crème** au **mélange de champignons et d'échalotes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde.
- Ajouter la **crème**. Laisser mijoter 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.
- Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

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**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** commencent à ramollir.
- Ajouter la **sauce soya**. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres. **Poivrer**.

5



Assembler les pâtes

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

6



Terminer et servir

- Répartir les **linguines Alfredo aux champignons** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan** et de **flocons de piment**, si désiré.

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

Le souper, c'est réglé!