



Linguines Alfredo crémeuses aux champignons avec épinards

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poulet +
310 g | 620 g

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



Linguines
170 g | 340 g



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

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, 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.

- 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

- + Ajouter | **Filets de poulet**
- 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**. 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**.

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**. 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.
- Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

5



Assembler les pâtes

- + Ajouter | **Filets de poulet**
- 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.

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

2 | Préparer

+ Ajouter | **Filets de poulet**

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Transférer dans une assiette.

5 | Assembler les pâtes

+ Ajouter | **Filets de poulet**

Ajouter le **poulet** et ses **jus de cuisson** à la poêle avec les **linguines**.

