

Filets de poulet piccata avec linguines et câpres

Spécial Découverte 30 minutes



BONJOUR CÂPRES

Ce petit condiment salé et saumuré ajoute une tonne de saveur à n'importe quel plat!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, assiette creuse, tamis, zesteur, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	340 g	680 g
Linguines	170 g	340 g
Câpres	30 g	60 g
Citron	1	2
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Vin de cuisson blanc	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Farine tout usage	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

*Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ 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 minutes 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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire les linguines

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter les **linguines** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver **1 tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter.



Préparer la sauce

Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la même poêle et faire fondre en tournoyant. Ajouter le **vin de cuisson** et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter le **reste** de la **farine**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce qu'une **pâte** se forme. Ajouter les **câpres**, le **concentré de bouillon** et l'**eau de cuisson réservée**. Porter à ébullition, puis baisser à feu moyen-doux. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Remettre le **poulet** dans la poêle contenant la **sauce**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit enrobé de **sauce**. Retirer la poêle du feu.



Préparer

En attendant que l'**eau** vienne à ébullition, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement les **épinards**. Zester, puis presser le **citron**. Ajouter les **câpres** dans un petit bol, puis y verser de l'**eau chaude**. Remuer pour bien mélanger et laisser tremper pendant 2 minutes. Égoutter, puis rincer les **câpres**.



Terminer les linguines

Pendant que la **sauce** épaissit, ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la même grande casserole et faire fondre en tournoyant sur feu moyen-élevé. Ajouter le **reste** de l'**ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter les **linguines** et les **épinards**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Ajouter le **zeste de citron**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer et faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis l'assaisonner de **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **poivrer**. Ajouter la **moitié** de la **farine** dans une assiette creuse. Ajouter le **poulet** à la **farine**, puis remuer pour bien l'enrober. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Saisir de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits**. Transférer dans une assiette.



Terminer et servir

Ajouter **1 c. à soupe de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle contenant le **poulet**. **Saler et poivrer** au goût. Bien mélanger. Répartir les **linguines** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et du **reste** de la **sauce** contenue dans la poêle.

Le repas est prêt!