

# Linguines Alfredo à la courge et au bacon avec feuilles de sauge frites

Rapido

25 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Tranches de bacon



Poitrines de poulet



Linguines



Courge musquée,  
en cubes



Crème



Gousses d'ail



Bébés épinards



Parmesan, râpé  
grossièrement



Mélange d'épices  
pour sauce crémeuse



Sauge



Oignon, haché



Sel d'ail

BONJOUR SAUGE

*Une herbe au feuillage duveteux qui est aromatique et savoureuse à souhait!*

## D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, caserole moyenne, presse-purée

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Poitrines de poulet	2	4
Linguines	170 g	340 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Crème	113 ml	237 ml
Gousses d'ail	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauge	7 g	7 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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



## Cuire le bacon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, recouvrir une assiette d'essuie-tout.
- Couper le **bacon** sur la largeur en lanières de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Utiliser des ciseaux de cuisine pour couper le bacon plus facilement.)
- Ajouter le **bacon** à la poêle chaude. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant\*\*. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen si le bacon dore trop rapidement!)
- Retirer du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans l'assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
- Laisser l'excédent de **gras de bacon** dans la poêle. (**REMARQUE** : La poêle servira de nouveau à l'étape 5.)



## Cuire les linguines

- Entre-temps, ajouter les **linguines** à l'eau **bouillante**. Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **linguines** soient tendres.
- Réserver ½ **tasse** d'eau de cuisson (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Préparer

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Détacher les **feuilles de sauge** des branches.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen. Ajouter le **poulet**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit\*\*. Entre-temps, faire la **sauce** et cuire les **linguines**. Lorsque le **poulet** sera cuit, réserver le **gras** dans la poêle pour frire la **sauge** à l'étape 5. Avant de disposer les **linguines** dans les bols, émincer le **poulet**. Garnir les **linguines** de **poulet**.



## Frire les feuilles de sauge

- Entre-temps, chauffer poêle contenant le **gras de bacon réservé** à feu m.oyen-élevé
- Ajouter les **feuilles de sauge**. Frire pendant 1 min, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer les **feuilles de sauge frites** dans l'assiette recouverte d'essuie-tout contenant le **bacon**. Réserver.



## Faire la sauce

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter 1 **c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**, l'**ail**, le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et les **branches de sauge**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter la **courge**, la **crème**, le **sel d'ail** et ¼ **tasse** d'eau (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen, puis cuire de 10 à 12 min, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre.
- Retirer du feu, puis jeter les branches de sauge.
- À l'aide d'un presse-purée, écraser la **sauce** avec précaution jusqu'à l'obtention de l'onctuosité désirée.



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter les **épinards**, la **sauce**, la **moitié** du **bacon** et la **moitié** du **parmesan**. **Poivrer**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **linguines** dans les bols. Parsemer des **feuilles de sauge frites**, du **reste** du **bacon** et du **reste** du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!