



Linguines au bacon dans une sauce tomate crémeuse avec petites tomates, maïs et échalotes frites

20 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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](https://www.hellofresh.ca)



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Linguines
170 g | 340 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Crème
113 ml | 237 ml



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Maïs en grains
113 g | 227 g



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

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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les linguines

- 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.
- Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver $\frac{1}{2}$ tasse (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Cuire le bacon

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- Entre-temps, recouvrir une assiette d'essuie-tout.
- Couper le **bacon** sur la largeur en lanières de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon**.
- 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 4.)

3



Préparer

- Entre-temps, égoutter le **maïs**.
- Couper les **tomates** en deux.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon** (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter les **tomates** et le **maïs**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire à couvert de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent.

5



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **purée d'ail** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter la **crème** et $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau**. **Poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen et cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.

6



Terminer et servir

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter les **épinards**, la **sauce**, la **moitié** du **bacon**, la **moitié** du **parmesan** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter de l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **linguines** dans les bols.
- Parsemer d'**échalotes frites**, du **reste** du **bacon** et du **reste** du **parmesan**.

2 | Cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout pendant que le **bacon** cuit. **Saler** et **poivrer**. Lorsque le **bacon** sera cuit, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé, puis ajouter le **poulet**. Poêler de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis cuire à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 4.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

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

* 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.

** Cuire le bacon et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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