

Linguines au citron et à la courgette

avec pesto au basilic et fromage de chèvre

Végé

Épicée (au goût)

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Linguines



Gousses d'ail



Pois sucrés



Pesto au basilic



Parmesan, râpé grossièrement



Bébés épinards



Sel d'ail



Poitrines de poulet



Courgette



Citron



Piment chili rouge



Fromage de chèvre



Crème

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de ce légume populaire est « zucca »!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Si vous avez choisi d'ajouter les poitrines de poulet, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Linguines	170 g	340 g
Poitrines de poulet	2	4
Gousses d'ail	2	4
Courgette	200 g	400 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Citron	1	1
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Piment chili rouge	1	1
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Fromage de chèvre	56 g	112 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Crème	56 ml	113 ml
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 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 Faire bouillir l'eau

- Dans une grande casserole, ajouter **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.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (REMARQUE : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, au besoin, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle à l'étape 4.



4 Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes**. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ail**, les **pois sucrés** et **½ c. à thé de piments chili**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



2 Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (la même qté pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Émincer le **piment chili** en retirant les graines pour obtenir un goût plus doux. (CONSEIL : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



5 Préparer la sauce

- Retirer du feu la poêle contenant les **légumes**, puis ajouter les **épinards**, le **pesto**, la **crème**, le **fromage de chèvre**, le **zeste de citron** et **½ c. à soupe de jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Poivrer**, puis remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Réserver.



3 Cuire les linguines

- 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 **¼ 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.



6 Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter les **légumes**, la **sauce**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié** du **parmesan** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **linguines au citron et à la courgette** dans les bols. Parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.
- Parsemer du **reste** des **piments chili**, si désiré.

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

Le souper, c'est réglé!