



# Linguines au citron et à la courgette

## avec pesto au basilic et fromage de chèvre

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poulet\*

310 g | 620 g

Recette personnalisée

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



Linguines  
170 g | 340 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Courgette  
1 | 2



Poivron  
1 | 2



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 | 113 g



Bébés épinards  
28 g | 56 g



Crème  
56 ml | 113 ml



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé

**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



### Faire bouillir l'eau

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :
  - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
  - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
  - Épicé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)
  - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- 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.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (la même qté pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher finement le **piment chili** en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

3



### Cuire les linguines

- + Ajouter | **Filets de poulet**
- 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 1/4 **tasse** (1/2 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



### Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes** et les **poivrons**. 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** et 1/2 **c. à thé** (1 c. à thé) de **piments**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

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 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**.
- Poivrer, puis remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Réserver.

6



### Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poulet**
- 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** (4 c. à soupe) de **beurre**. **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**, si désiré.

## 3 | Cuire les linguines

+ Ajouter | **Filets de poulet**

Si vous avez choisi les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. Saler et poivrer. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** puis ajouter le **poulet**. Saisir jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et bien cuit, 3 à 4 min de chaque côté\*\*. Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder au chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 4.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poulet**

Garnir les pâtes de poulet.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• 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.



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