

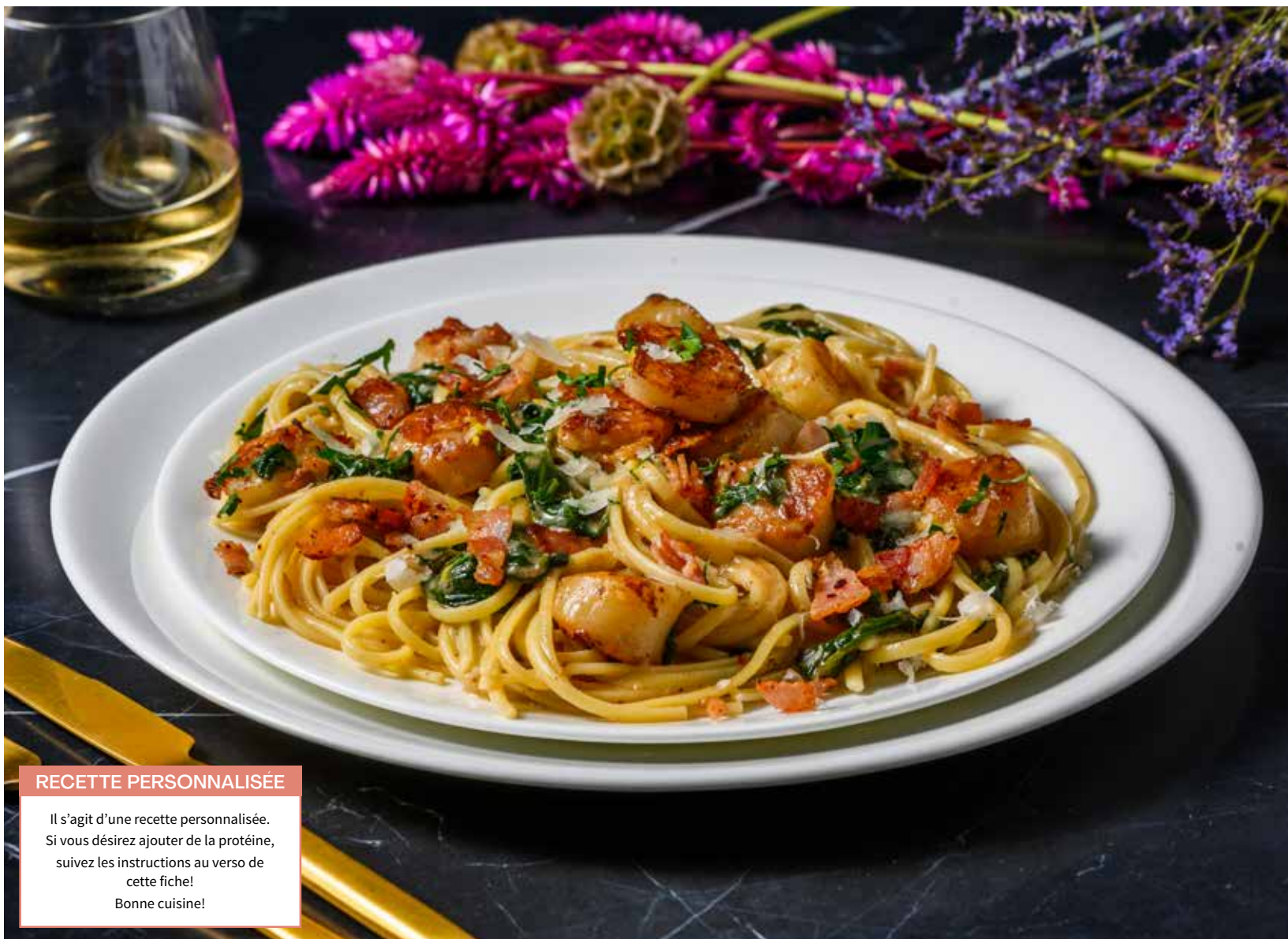
Linguines aux pétoncles et au bacon avec épinards

De luxe

35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Pétoncles de mer



Crevettes



Linguines



Crème



Tranches de bacon



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Bébés épinards



Parmesan, râpé
grossièrement



Purée d'ail



Persil



Citron

BONJOUR BACON

Délicieusement salé et fumé... voilà un aliment qui rehausse bien les saveurs!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, zesteur, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pétoncles de mer	227 g	454 g
Crevettes	285 g	570 g
Linguines	170 g	340 g
Crème	237 ml	474 ml
Tranches de bacon	100 g	200 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Citron	1	1
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les pétoncles et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement.

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.



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

1



Commencer le bacon

- Trancher le **bacon** en lanières de 0,5 cm (¼ 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**.
- Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Conserver **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **gras de bacon** dans la poêle, puis jeter l'excédent avec précaution.

4



Saisir les pétoncles

- Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **pétoncles**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **pétoncles** soient dorés et entièrement cuits**.
- Transférer dans une autre assiette.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Cuire les **crevettes** dans la poêle avec les **pétoncles** de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.

2



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil** et les **épinards**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Sécher les **pétoncles** avec un essuie-tout, en appuyant pour absorber le plus d'humidité possible. **Saler** et **poivrer**.

5



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **épinards** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter la **crème**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de citron**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et l'**eau de cuisson réservée**. Poursuivre la cuisson pendant 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Ajouter les **linguines**, les **pétoncles** et le **persil**. Bien mélanger.

Ajouter les **crevettes cuites** aux **pâtes** avec les **pétoncles**. Bien mélanger.

3



Cuire les linguines

- Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver ½ tasse (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines**.

6



Terminer et servir

- Répartir les **linguines** dans les assiettes. Garnir de **bacon** et de **parmesan**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!