

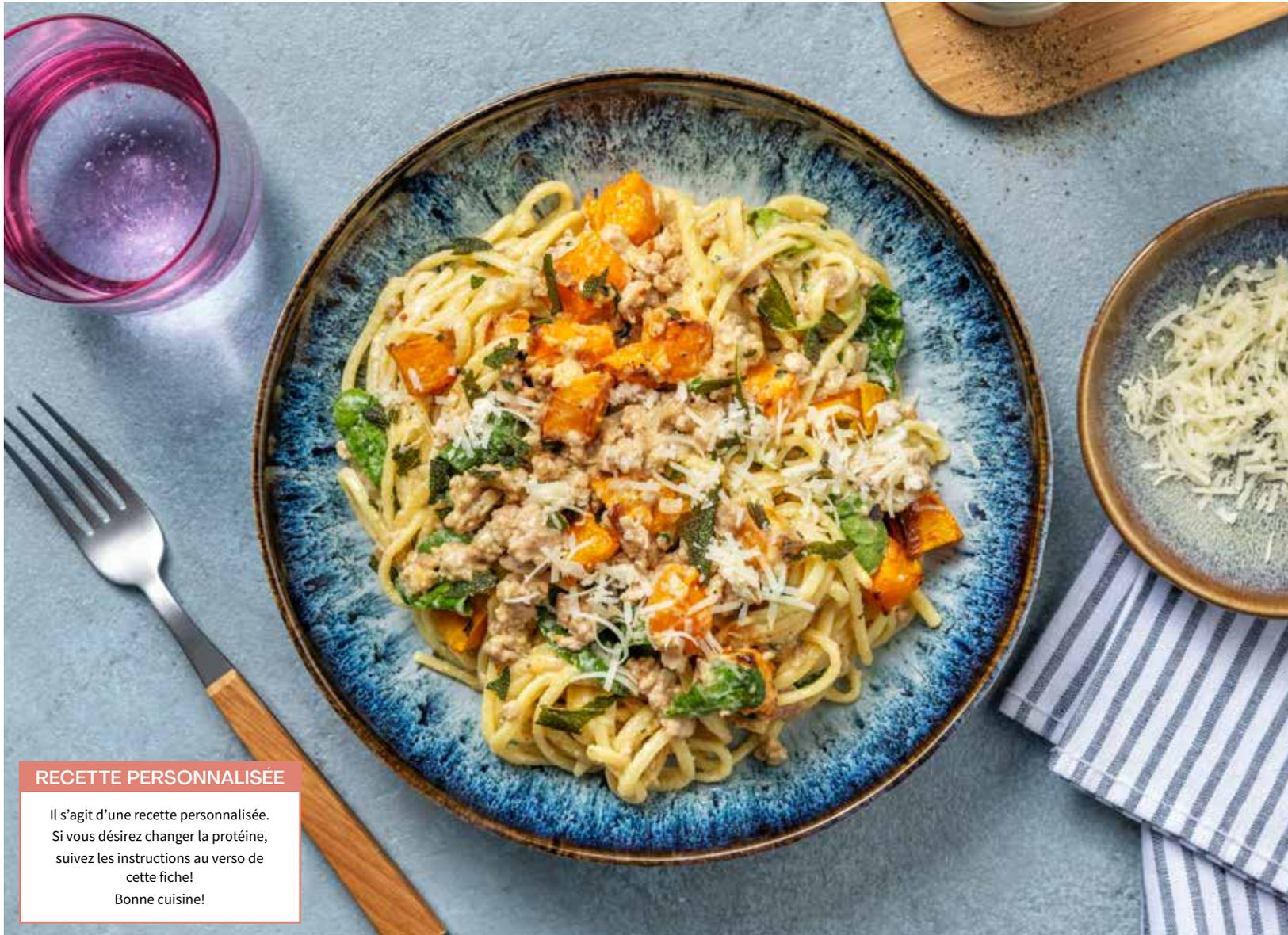
# Linguines crémeuses à la courge et au porc

avec sauge frite et parmesan

Familiale

Épicée (au goût)

25 à 35 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!



Porc haché



Dinde hachée



Sauge



Crème



Échalote



Linguines



Moutarde de Dijon



Flocons de piment



Parmesan, râpé grossièrement



Gousses d'ail



Courge musquée, en cubes



Bébés épinards

## BONJOUR SAUGE

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

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 :

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Sauge	7 g	7 g
Crème	237 ml	474 ml
Échalote	50 g	100 g
Linguines	170 g	340 g
Moutarde de Dijon	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Flocons de piment 🌶️	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	3	6
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Bébés épinards	28 g	56 g
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).

## 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.*

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Rôtir la courge

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **cubes de courge** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et parsemer de **¼ c. à thé de flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 18 à 19 min, jusqu'à ce que la **courge** soit dorée et tendre.



## 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.
- Égoutter, puis remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Préparer

- Entre-temps, ajouter à 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.
- Détacher les **feuilles de sauge** des branches. Trancher finement la **moitié** de la **sauge**, en laissant le **reste** des **feuilles entières**.
- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Préparer la sauce crémeuse

- Chauffer la même grande poêle antiadhésive (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **échalotes** et l'**ail**. Cuire de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter la **sauge émincée**, la **moitié** de la **moutarde de Dijon** (toute la qté pour 4 pers.) et la **crème**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **feuilles de sauge entières**. Frire de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **feuilles** soient croustillantes.
- Réserver la **sauge frite** dans une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Dans la poêle contenant l'**huile parfumée à la sauge**, ajouter le **porc**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer le **porc** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **porc**.



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter la **sauce crémeuse**, le **mélange de porc**, les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**. Bien mélanger pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir les **linguines** dans les assiettes. Garnir de **courge**.
- Parsemer de **feuilles de sauge frites** et du **reste** du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!