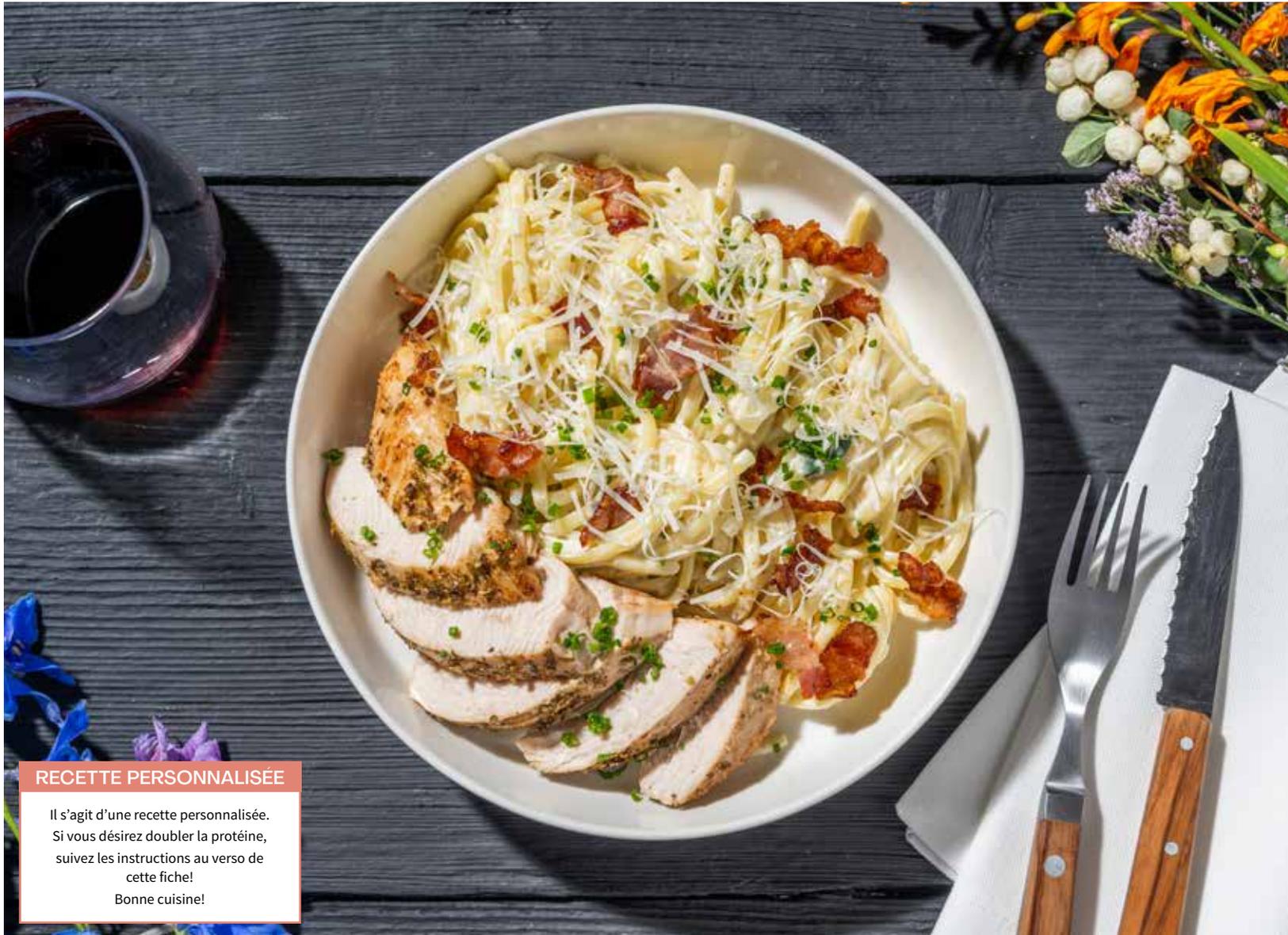


Linguines crémeuses à la dinde et au bacon avec épinards et parmesan

20 min



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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Portions de poitrine de dinde



Doublés portions de poitrine de dinde



Tranches de bacon



Linguines fraîches



Bébés épinards



Crème



Parmesan, râpé grossièrement



Oignon jaune



Mélange d'épices acidulé à l'ail



Fromage à la crème



Ciboulette

BONJOUR BACON

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

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Portions de poitrine de dinde	340 g	680 g
Doubles portions de poitrine de dinde	680 g	1360 g
Tranches de bacon	100 g	200 g
Linguines fraîches	227 g	454 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Crème	56 ml	113 ml
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Oignon jaune	½	1
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fromage à la crème	1	2
Ciboulette	7 g	14 g
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire la dinde et le porc 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.

1



Cuire le bacon

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Couper le **bacon** en lanières de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Utiliser des ciseaux de cuisine pour couper le bacon plus facilement.)
- Ajouter le **bacon** à la poêle chaude. 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.
- Laisser l'excédent de **gras de bacon** dans la poêle.

2



Cuire la dinde

- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. **Saler, poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **dinde**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée.
- Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.

Si vous avez choisi les **doubles portions de poitrine de dinde**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de dinde**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

4



Commencer les linguines

- Entre-temps, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 3 à 4 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** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

5



Terminer les linguines

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Lorsque les **linguines** seront cuites, ajouter la **sauce crémeuse**, les **épinards**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié** du **parmesan** et la **moitié** du **bacon** dans la casserole contenant les **linguines**.
- Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler et poivrer**, au goût.

3



Préparer la sauce crémeuse

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper le **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Lorsque la **dinde** sera presque cuite, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter la **crème**, le **fromage à la crème** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** ou de **lait**. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Émincer la **ciboulette**.
- Trancher finement la **dinde**.
- Répartir les **linguines** dans les assiettes. Garnir de **dinde**.
- Parsemer de **ciboulette**, du **reste** du **bacon** et du **reste** du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!