



# Linguines crémeuses au pesto de poivrons rôtis avec épinards et pain à l'ail fromagé

Végé

Rapido

25 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)



Pesto au poivron rôti  
58 g | 116 g



Linguines  
170 g | 340 g



Parmesan, râpé grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Échalote  
1 | 2



Gousses d'ail  
1 | 2



Pain ciabatta  
2 | 4



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Petites tomates  
113 g | 227 g



Fromage à la crème  
2 | 4



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
½ c. à soupe | 1 c. à soupe

**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 les pâtes

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sortir du frigo 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



### Griller les tomates

- Entre-temps, couper les **petites tomates** en deux.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **tomates** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent.

3



### Préparer

+ Ajouter | Filets de poulet

- Entre-temps, peler, puis trancher l'**échalote**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **pains** en deux.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Dans un petit bol, mélanger **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, l'**ail** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **mélange d'épices acidulé** à l'**ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

4



### Préparer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Ajouter le **pesto de poivrons rôtis**, l'**eau de cuisson réservée** et le **fromage à la crème**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter les **linguines**, les **tomates éclatées** et les **épinards**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.

5



### Préparer les rôties à l'ail

- Disposer les pains sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Étendre le **beurre à l'ail** sur le côté coupé des **pains**, puis parsemer de la **moitié** du **parmesan**.
- Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



### Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

- Répartir les **linguines** et le **pain à l'ail** dans les assiettes.
- Parsemer les **pâtes** du **reste** du **parmesan**.

## 3 | Préparer

+ Ajouter | Filets de poulet

Si vous avez choisi les **filets 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** (1 c. à soupe) d'**huile** puis ajouter le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit dorée et bien cuit\*\*. Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour préparer la **sauce** à l'étape 4.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

Garnir les assiettes de **poulet**.

\*\*Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °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.



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