



# Linguines crémeuses au poulet avec épinards et petits pois

Familiale

Pâtes fraîches

20 à 30 minutes



Poitrines de poulet  
2 | 4



Linguines fraîches  
227 g | 454 g



Petits pois  
56 g | 113 g



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Crème  
113 ml | 237 ml



Parmesan, râpé grossièrement  
1/4 tasse | 1/2 tasse



Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Fromage à la crème  
1 | 2



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Champignons  
113 g | 227 g

**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, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Préparer les champignons et le poulet

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

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'**eau tiède** et **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.

2



### Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tournoyer la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **poulet** et les **champignons**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à une autre étape.)

3



### Préparer la sauce Alfredo

- Dans la poêle contenant le **poulet** et les **champignons**, ajouter l'**ail** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit enrobé.
- Ajouter les **pois**, le **fromage à la crème**, le **concentré de bouillon**, la **crème**, le **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

4



### Cuire les linguines

- Entre-temps, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

5



### Assembler les linguines Alfredo

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter la **sauce Alfredo** avec le **poulet** et les **légumes**, les **épinards**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié** du **parmesan**.
- Bien mélanger, de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **pâtes Alfredo** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

\* 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.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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