

Pâtes Alfredo au poulet et à l'ail

avec épinards et pois

Familiale

Rapido

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



Poitrines de poulet



Doubles poitrines de poulet



Linguines fraîches



Petits pois



Bébés épinards



Gousses d'ail



Crème



Parmesan, râpé grossièrement



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Concentré de bouillon de poulet



Fromage à la crème



Mélange d'épices acidulé à l'ail



Champignons

— BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES ACIDULÉ À L'AIL —

Notre savoureux mélange d'herbes aromatiques et d'ail!

D'abord

Avant de commencer, 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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet ♦	2	4
Doubles poitrines de poulet ♦	4	8
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	¼ tasse	½ 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
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °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.

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



Préparer les champignons et le poulet

- 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, poivrer** et saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail**.

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.

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 tourner 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.)

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

5



Assembler les linguines Alfredo

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

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 légèreté 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**.

6



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!



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