



Escalopes de dinde à la florentine

avec linguines à la tomate

VARIÉTÉ 30 minutes



Escalope de dinde



Linguines



Fromage mozzarella, râpé



Assaisonnement italien



Bébés épinards



Échalote



Ail



Tomates broyées



Sauce tomate

BONJOUR FLORENTINE!

« À la florentine » désigne les plats accompagnés d'épinards et de fromage!

COMMENCEZ ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

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

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Escalope de dinde	340 g	680 g
Linguines	170 g	340 g
Fromage mozzarella, râpé	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à table	2 c. à table
Bébés épinards	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Ail	6 g	12 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Sauce tomate	2 c. à table	4 c. à table
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@HelloFresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'**eau** et **2 c. à thé** de **sel** (**NOTE:** mêmes quantités pour 4 pers.), puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Hacher grossièrement les **épinards**. Peler, puis hacher finement l'**échalote**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer** et saupoudrer de **la moitié** de l'**assaisonnement italien**.



4. CUIRE LES LINGUINES

Pendant que la **dinde** cuit, briser les **linguines** en deux et les ajouter à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 min. Lorsque les **linguines** sont tendres, réserver **½ tasse** d'**eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter. Réserver.



2. POÊLER LA DINDE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde**. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit brun doré, de 1 à 2 min par côté, puis transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Réserver.



5. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que les **linguines** cuisent, mettre **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) dans la même poêle à feu moyen, puis ajouter l'**échalote**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elle ramollisse, de 2 à 3 min. Ajouter l'**ail**, la **sauce tomate** et **le reste** d'**assaisonnement italien**. Cuire en remuant souvent, 30 secondes. Ajouter les **tomates broyées** et cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 5 à 7 min.



3. CUIRE LES ÉPINARDS

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis les **épinards** et cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils tombent, 1 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis répartir les **épinards** sur la **dinde**. Saupoudrer de **mozzarella**, puis cuire au **centre** du four jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite, de 10 à 12 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Ajouter les **linguines** et l'**eau de cuisson réservée** à la **sauce**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Couper la **dinde** en tranches. Répartir les **linguines** dans les assiettes et garnir de **dinde**.

Le souper, c'est réglé!