

# Linguines au citron et à la courgette

avec pesto au basilic et fromage de chèvre

Végé

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



Linguines



Filets de poulet



Gousses d'ail



Courgette



Poivron



Citron



Pesto au basilic



Piment chili rouge



Parmesan, râpé grossièrement



Fromage de chèvre



Bébés épinards



Crème



Sel d'ail

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge polyvalente est « zucca »!

## D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Si vous avez choisi les poitrines de poulet, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

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

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : **¼ c. à thé** (¼ c. à thé)
- Moyen : **½ c. à thé** (½ c. à thé)
- Épicé : **1 c. à thé** (1 c. à thé)
- Très épicé : **1 c. à thé** (2 c. à thé)

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, zesteur, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Linguines	170 g	340 g
Filets de poulet	310 g	620 g
Gousses d'ail	2	4
Courgette	1	2
Poivron	1	2
Citron	1	1
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Piment chili rouge	1	1
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Fromage de chèvre	56 g	113 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Crème	56 ml	113 ml
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

• 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



### 1 Faire bouillir l'eau

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

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher avec des essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Transférer les **filets de poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, puis les arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits\*\*.



### 4 Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes** et les **poivrons**. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ail** et **½ c. à thé de piments**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



### 2 Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (la même qté pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Émincer le **piment chili** en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



### 5 Préparer la sauce

- Retirer du feu la poêle contenant les **légumes**, puis ajouter les **épinards**, le **pesto**, la **crème**, le **fromage de chèvre**, le **zeste de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**.
- Poivrer, puis remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Réserver.



### 3 Cuire les linguines

- Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire de 10 à 12 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.



### 6 Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter les **légumes**, la **sauce**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié** du **parmesan** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **linguines au citron** et à la **courgette** dans les bols. Parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.
- Parsemer du **reste** des **piments**, si désiré.

Garnir les **linguines** de **poulet**.

## Le souper, c'est réglé!