



# Linguines au citron et à la courgette

## avec pesto au basilic et fromage de chèvre

Végé 30 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrines de poulet\*  
310 g | 620 g

Protéine personnalisable + Ajouter Changer ou x2 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)



Linguines  
170 g | 340 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

**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



### Faire bouillir l'eau

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
  - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
  - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
  - Épicé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)
  - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- 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.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 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**.
- Trancher finement 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.)

3



### Cuire les linguines

- **+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet**
- 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 **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

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 **1/2 c. à thé** (1 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.

\* 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.

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 **1/2 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.

6



### Terminer et servir

- **+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet**
- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter les **légumes et 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.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 3 | Cuire les linguines

**+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout pendant que les **linguines** cuisent. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à la prochaine étape.

## 6 | Terminer et servir

**+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet**

Garnir les **linguines de poulet**.



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