



Linguines au citron et à la courgette

avec pesto au basilic et fromage de chèvre

Végé

Épicée

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

×2 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)

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g



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
1 | 1



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Fromage de chèvre, émietté
½ tasse | 1 tasse



Jeunes épinards
28 g | 56 g



Crème
56 ml | 113 ml



Sel d'ail
4 g | 8 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, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 portions 4 portions

1



Faire bouillir l'eau

- Avant de commencer, laver et sécher tous les **fruits** et **légumes**.
- Porter une grande casserole d'**eau salée** 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 (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser le **moitié** du **citron** (la même qté pour 4 portions). 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 poitrine de poulet**

+ Ajouter | **Crevettes**

- 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, **mais** encore fermes sous la dent.
- Réserver ¼ **tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**. Égoutter les **linguines**, puis les remettre dans la casserole, hors du feu.

4



Cuire les légumes

+ Ajouter | **Crevettes**

- 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** (1 c. à thé) de **piments**. (Pour un plat plus épicé, ajouter plus de piments.)
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



Préparer la sauce

- Retirer la poêle du feu, 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.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

- 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**.
- Parsemer du **reste** des **piments**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'**huile**
2 portions | 4 portions | Ingrédient

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

3 | Cuire les linguines et le poulet

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder au chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 4.

3 | Cuire les linguines et préparer les crevettes

+ Ajouter | **Crevettes**

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.

4 | Cuire les légumes et les crevettes

+ Ajouter | **Crevettes**

Ajouter les **crevettes**, les **courgettes** et les **poivrons** à la poêle chaude. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer du feu. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir les bols de **poulet**.

* 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).