

Poulet tetrazzini crémeux

avec champignons et pois sucrés

Familiale

25 minutes



Filets de poulet



Linguines



Champignons



Fromage à la crème



Ail



Concentré de bouillon de poulet



Bébés épinards



Assaisonnement italien



Pois sucrés

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Linguines	170 g	340 g
Champignons	227 g	454 g
Fromage à la crème	43 g	86 g
Ail	6 g	12 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pois sucrés	113 g	227 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

Nous joindre

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



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, hacher finement les **champignons**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper **chaque filet** en deux. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**.



Commencer le tetrizzini

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet** et les **pois sucrés**. Faire cuire de 5 à 6 minutes en retournant le **poulet** à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Faire cuire les linguines

Casser les **linguines** en deux, puis les ajouter à la casserole d'eau bouillante. Faire cuire de 10 à 12 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes). Égoutter et remettre les **linguines** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger.



Terminer le tetrizzini

Ajouter l'**eau de cuisson réservée** et bien mélanger de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu. Ajouter les **champignons**, les **épinards**, le **fromage à la crème** et le **concentré de bouillon**. Remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Ajouter le **poulet**, les **légumes** et la **sauce** à la poêle contenant les **linguines**. Mélanger pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **linguines** soient bien enrobées.



Faire cuire les champignons

Pendant que les **linguines** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons** et le **reste** de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 5 à 6 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Retirer la poêle du feu. Transférer les **champignons** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Répartir le **poulet tetrizzini** dans les assiettes.

Le repas est prêt!