

# Poulet tetrazzini sans tracas avec linguines

30 minutes



Poitrines de poulet



Linguines



Crème



Bébés épinards



Gousses d'ail



Parmesan, râpé grossièrement



Tomate Roma



Oignon jaune



Crème sure



Assaisonnement italien



Mélange d'épices pour sauce à la crème

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Linguines	170 g	340 g
Crème	56 ml	113 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	¼ tasse
Tomate Roma	160 g	320 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce à la crème	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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, 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.

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement les **épinards**.



## Commencer la sauce

Pendant que les **linguines** cuisent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et l'**ail**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Ajouter les **épinards**, les **tomates** et le **reste de l'assaisonnement italien**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



## Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié de l'assaisonnement italien**, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer la sauce et enrober les linguines

Ajouter la **crème**, le **mélange d'épices pour sauce à la crème**, la **crème sure** et l'**eau de cuisson réservée** dans la poêle contenant les **légumes**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **linguines** dans la poêle contenant la **sauce**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **linguines** soient bien enrobés.



## Faire cuire les linguines

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir les **linguines** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**. Saupoudrer de **parmesan**.

## Le repas est prêt!