

Poulet tetrazzini sans tracas avec linguines

30 minutes



Filets de poulet



Linguines



Crème



Bébés épinards



Gousses d'ail



Parmesan, râpé



Oignon jaune



Assaisonnement
italien



Mélange pour sauce
à la crème



Crème sure

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Linguines	170 g	340 g
Crème	56 ml	113 ml
Bébés épinards	28 g	56 g
Gousses d'ail	1	2
Parmesan, râpé	¼ tasse	¼ tasse
Oignon jaune	56 g	113 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange pour sauce à la crème	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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). 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 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.

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 qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.



Commencer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons** et l'**ail**. Cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, en remuant souvent.
- Ajouter les **épinards** et le **reste** de l'**assaisonnement italien**. Cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **épinards** tombent, en remuant souvent.



Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, **¼ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en 2 étapes au besoin.)
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Cuire au **centre** du four de 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Terminer la sauce et enrober les linguines

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



Cuire les linguines

- Entre-temps, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **linguines**.



Terminer et servir

- Répartir les **linguines** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Parsemer de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!