

# Pâtes Alfredo au poulet et à l'ail

avec épinards et pois sucrés

Familiale

25 Minutes



Hauts de cuisses de poulet



Linguines



Bébés épinards



Fromage à la crème



Assaisonnement italien



Crème



Parmesan, râpé



Ail



Pois sucrés



Concentré de bouillon de poulet

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous 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
Hauts de cuisses de poulet ♦	4	8
Linguines	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Fromage à la crème	43 g	86 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème	56 g	113 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Ail	6 g	12 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
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



## 1 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. En attendant que l'**eau** bouille, parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## 4 Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*.



## 2 Faire cuire les linguines

Casser les **linguines** en deux, puis les ajouter à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes). Égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



## 5 Préparer la sauce

Ajouter l'**ail** et le **reste** de l'**assaisonnement italien** à la poêle contenant le **poulet**. Faire cuire pendant 30 secondes en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme. Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter les **pois sucrés**, le **concentré de bouillon**, la **crème** et le **fromage à la crème**. Faire mijoter de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **pois sucrés** soient légèrement croquants. Ajouter les **épinards**, puis **saler** et **poivrer**. Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



## 3 Assaisonner le poulet

Pendant que les **linguines** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**.



## 6 Terminer et servir

Ajouter la **sauce au poulet et aux légumes**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié** du **parmesan** à la grande casserole contenant les **linguines**, puis bien mélanger. Répartir les **pâtes Alfredo au poulet et l'ail** dans les bols. Parsemer du **reste** du **parmesan**.

## Le repas est prêt!