



Pâtes Alfredo au poulet et à l'ail

avec épinards et petits pois

Familiale

Rapido

25 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Linguines



Petits pois



Bébés épinards



Gousses d'ail



Fromage à la crème



Assaisonnement italien



Crème



Parmesan, râpé grossièrement



Mélange pour sauce à la crème



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN

Notre mélange de fines herbes et d'ail savoureux!

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
Petits pois	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Fromage à la crème	43 g	86 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème	113 ml	237 ml
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Mélange pour sauce à la crème	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
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, 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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Faire cuire les linguines

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. 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.



4 Préparer la sauce

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Ajouter l'**ail**, le **mélange pour sauce à la crème** et l'**assaisonnement italien** à la poêle contenant le **poulet**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit enrobé et que les **aromates** dégagent leur arôme. Ajouter les **pois**, le **concentré de bouillon**, la **crème**, le **fromage à la crème** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à légère ébullition, puis baisser à feu moyen. Faire cuire de 5 à 6 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



2 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**.



5 Terminer la sauce

Ajouter le **poulet**, la **sauce**, les **épinards**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié** du **parmesan** à la casserole contenant les **linguines**. Remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire tourner la poêle pendant 1 minute, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Ajouter le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté. (**REMARQUE** : Ce n'est pas grave si le poulet n'est pas entièrement cuit à cette étape!)



6 Terminer et servir

Répartir les **pâtes Alfredo au poulet** et l'**ail** dans les assiettes. Garnir du **reste** du **parmesan**.

Le repas est prêt!