

Linguines au poulet et à la sauce crémeuse au raifort avec épinards

30 minutes



Poitrines de poulet



Moutarde de Dijon



Linguines



Bébés épinards



Sauce crémeuse au
raifort



Sel d'ail



Parmesan, râpé
grossièrement



Ciboulette



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse

BONJOUR RAIFORT

Cette racine relevée fait partie de la même famille que le wasabi!

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Linguines	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Sauce crémeuse au raifort	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Ciboulette	7 g	7 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	½ tasse	¾ tasse
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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Commencer les linguines

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **1 tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **linguines**.



Faire la sauce

- Lorsque les **linguines** seront cuites, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **linguines**, le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, l'**eau de cuisson réservée** et le **reste du sel d'ail**. Bien mélanger et porter à légère ébullition.
- Incorporer **½ tasse de lait** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement et enrobe les **linguines**.



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Émincer la **moitié** de la **ciboulette** (toute la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**.



Terminer les linguines

- Dans la poêle contenant les **linguines**, ajouter les **épinards** et le **reste** du **parmesan**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter la **sauce crémeuse au raifort** et la **moutarde**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, en réservant le gras dans la poêle.
- Parsemer le **poulet** de la **moitié** du **parmesan**.
- Cuire dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir les **linguines** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Parsemer de **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!