



# LINGUINES AUX CHAMPIGNONS ET POIREAUX

avec thym, ail et parmesan

CUISINER EN PREMIER

VÉGÉ



## BONJOUR POIREAUX

Le poireau est un proche cousin de l'oignon vert et de la ciboulette

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 410



Linguine fraîches



Champignons cremini



Poireau, émincé



Ail



Thym



Fromage à la crème



Fromage parmesan, râpé grossièrement



Concentré de bouillon de légumes



Persil

## SORTEZ

- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Grande casserole
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer
- Passoire
- Beurre **2** (1 c. à table)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers

- Linguine fraîche **1,3** 170 g
- Champignons cremini 113 g
- Poireau, émincé 85 g
- Ail 10 g
- Thym 10 g
- Fromage à la crème **2** 1 c. à table
- Fromage parmesan, râpé grossièrement **2** ¼ tasse
- Concentré de bouillon de légumes 1
- Persil 10 g

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART

Assurez-vous de saler l'eau de cuisson de vos pâtes! Le sel assaisonne les pâtes de l'intérieur à mesure qu'elles cuisent.



**1 PRÉPARATION**  
Laver et sécher tous les aliments.\*  
Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Émincer ou presser l'ail. Détacher **1 c. à table** de feuilles de thym de leur tige. Hacher grossièrement le persil. Couper les champignons en tranches fines.



**4 PRÉPARER LA SAUCE**  
Ajouter le **concentré de bouillon** et l'eau de cuisson réservée à la poêle et bien mélanger. Retirer du feu et incorporer le **fromage à la crème** jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse, de 2 à 3 min.



**2 CUIRE LES LÉGUMES**  
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'huile, puis le poireau. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il ramollisse, de 3 à 4 min. Ajouter les champignons, l'ail et le thym. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les champignons soient brun doré et que l'ail soit parfumé, de 7 à 8 min. Saler et poivrer.



**5 ASSEMBLER LES PÂTES**  
Remettre la poêle sur feu moyen, et ajouter les linguines, **1 c. à table** de beurre et la moitié du parmesan. Cuire, en remuant pour réchauffer les pâtes, de 1 à 2 min. Saler et poivrer.



**3 CUIRE LES PÂTES**  
Entre-temps, ajouter les linguines à l'eau bouillante. Cuire jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, de 2 à 3 min. Réserver **1 tasse** d'eau de cuisson, puis égoutter.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Répartir les linguines aux champignons et poireaux dans les bols. Saupoudrer de persil et du reste de parmesan.

## CRÉMEUX!

Le secret de la sauce crémeuse est l'eau de cuisson riche en amidon!