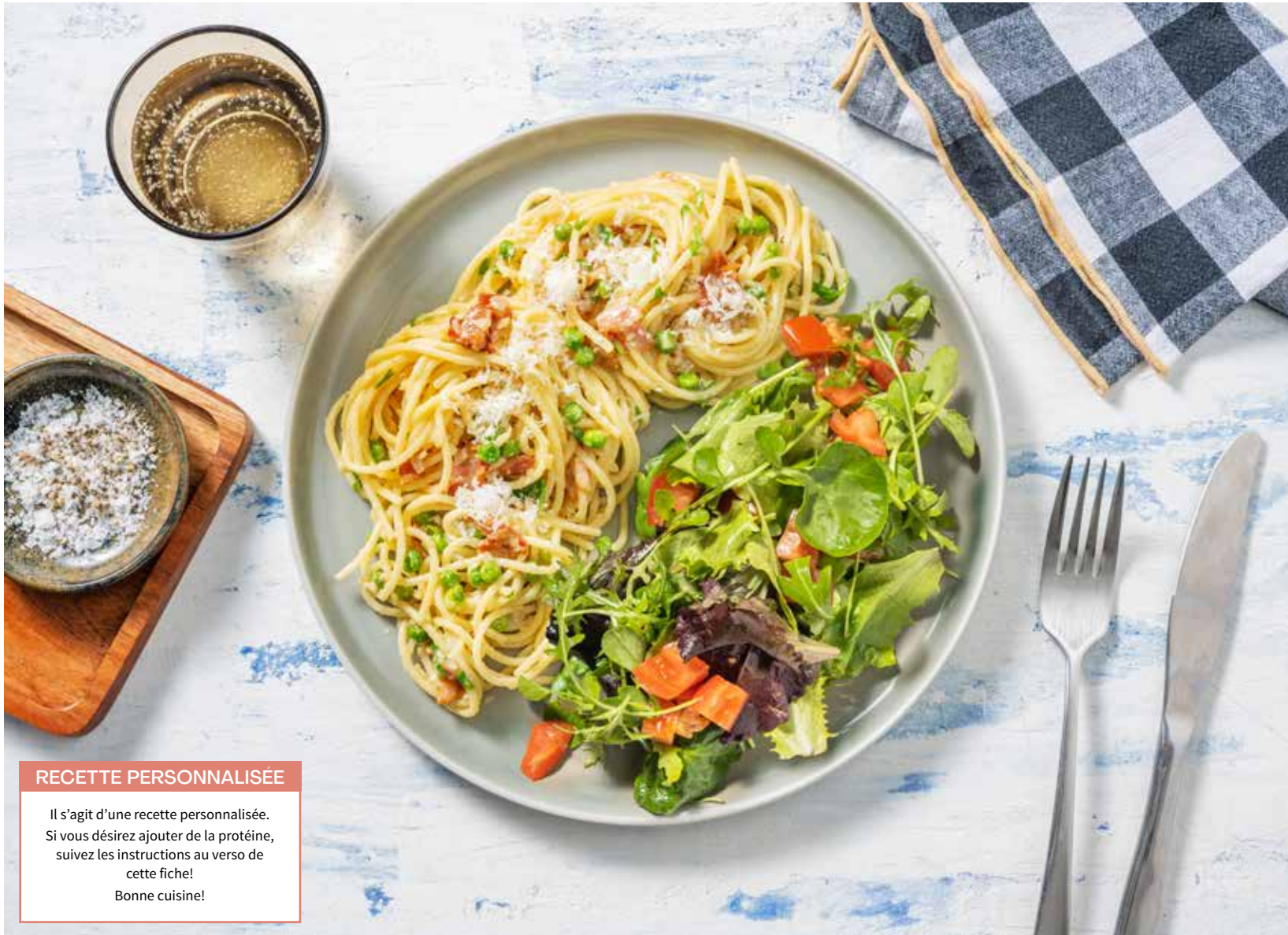


Pâtes Alfredo au bacon

avec salade printanière

Familiale

25 à 35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Tranches de bacon



Poitrines de poulet



Oignon, haché



Petits pois



Gousses d'ail



Spaghettis



Crème



Mélange printanier



Tomate Roma



Vinaigre de vin rouge



Parmesan, râpé grossièrement



Persil

BONJOUR BACON

Délicieusement salé et fumé... voilà un aliment qui rehausse bien les saveurs!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Poitrines de poulet	2	4
Oignon, haché	56 g	113 g
Petits pois	56 g	113 g
Gousses d'ail	3	6
Spaghettis	170 g	340 g
Crème	113 ml	237 ml
Mélange printanier	56 g	113 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	½ tasse	1 tasse
Persil	7 g	7 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le poulet et le porc jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. 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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Sur une autre planche à découper, couper le **bacon** sur la largeur en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**.



Terminer la sauce Alfredo

- Lorsque les **légumes** auront ramolli, incorporer la **crème** et l'**eau de cuisson réservée**. Porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.



Cuire les spaghettis

- Ajouter les **spaghettis** 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 **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **spaghettis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Transférer le **poulet** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire le **bacon** à l'étape 3.



Assembler la salade

- Entre-temps, mélanger dans un grand bol le **vinaigre**, **1 c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter les **tomates** et le **mélange printanier**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Commencer la sauce Alfredo

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bacon** commence à être croustillant et soit entièrement cuit**.
- Ajouter l'**ail**, les **oignons** et les **pois**. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **spaghettis**, ajouter la **sauce Alfredo**, le **persil** et la **moitié** du **parmesan**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **pâtes** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Trancher finement le **poulet** et le servir sur les **pâtes Alfredo**.

Le souper, c'est réglé!