

Linguines aux pétoncles et au bacon avec épinards

Deluxe

35 minutes



Pétoncles



Linguines fraîches



Crème



Tranches de bacon



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Bébés épinards



Parmesan, râpé
grossièrement



Purée d'ail



Persil



Petits pois



Citron

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.
- 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.

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, zesteur, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pétoncles	227 g	454 g
Linguines fraîches	227 g	454 g
Crème	237 ml	474 ml
Tranches de bacon	100 g	200 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Petits pois	56 g	113 g
Citron	1	1
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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



Cuire le bacon

- Trancher le **bacon** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, réserver le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Conserver **1 c. à thé** de **gras de bacon** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la poêle et jeter l'excédent avec précaution.



Cuire les linguines

- Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 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 **linguines**.



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil** et les **épinards**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Sécher les **pétoncles** avec un essuie-tout, en appuyant pour absorber le plus d'humidité possible. **Saler** et **poivrer**.



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **pois**. Cuire pendant 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajouter les **épinards** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Continuer de cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter la **crème**, **1 c. à thé** de **zeste de citron**, **2 c. à thé** de **jus de citron** (doubler les qtés pour 4 pers.) et l'**eau de cuisson réservée**. Cuire pendant 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Ajouter les **linguines**, les **pétoncles** et le **persil**. Bien mélanger.



Saisir les pétoncles

- Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **pétoncles**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **pétoncles** soient dorés et entièrement cuits**.
- Transférer les **pétoncles** dans une autre assiette.



Terminer et servir

- Répartir les **linguines** dans les assiettes. Garnir de **bacon** et de **parmesan**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!