



5 15

Linguines Alfredo au poulet, champignons et épinards

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

16 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: 655 calories; protéines 36 g; matières grasses 18 g; glucides 82 g; fibres 10 g; fer 4 mg; calcium 110 mg; sodium 985 mg

PRÉSENTÉ PAR :



Qui a dit qu'on devait cuisiner pendant des heures pour se délecter d'un repas réconfortant? Voici une recette de pâtes crémeuses à souhait et prêtes à savourer en moins de deux!

Ingrédients



linguines Catelli® Smart
1 boîte, de 375 g



Poitrines de poulet 2,
sans peau



Champignon 1
contenant, de 227 g
émincés



Sauce Alfredo 500 ml (2
tasses)



Bébés épinards 500 ml (2
tasses)

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 1/2 oignon haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

Facultatif:

- 80 ml (1/3 de tasse) de vin blanc

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
- 3 Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une grande poêle. Faire dorer les poitrines de

poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté.

- 4 Transférer les poitrines de poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et poursuivre la cuisson au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
- 5 Pendant ce temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Cuire les champignons de 4 à 6 minutes.
- 6 Ajouter l'oignon et l'ail. Remuer et poursuivre la cuisson 2 minutes.
- 7 Si désiré, ajouter le vin blanc et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.
- 8 Ajouter la sauce Alfredo et porter à ébullition.
- 9 Ajouter les bébés épinards et les pâtes. Saler, poivrer et remuer.
- 10 Émincer les poitrines de poulet.
- 11 Répartir les pâtes dans les assiettes. Garnir chaque portion de poulet.