



# Linguine au poulet haché et pesto rouge

Au poireau et aux épinards



Linguine



Poireau ✱



Tomates cerises ✱



Poulet haché aux épices italiennes ✱



Basilic frais ✱



Épinards ✱



Pesto rouge ✱

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 À consommer dans les 5 jours

Chaque type de pâtes provient d'une région différente de l'Italie - les linguines, par exemple, sont originaires de Gênes, où elles sont appelées « Trenette ». Ces pâtes sont plus épaisses que les spaghetti et ressemblent en termes de forme plus aux fettuccine. Selon les Italiens, chaque type de pâtes correspond à une certaine sauce. Ces pâtes-ci sont donc parfaites pour une sauce légère au pesto.

# BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** Casserole, poêle et sauteuse.  
Recette de **linguine au poulet haché et pesto rouge** : c'est parti !



## 1 PRÉPARER

- Dans une casserole, faites bouillir une grande quantité d'eau et faites-y cuire les **linguine** 12 à 14 minutes. Égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson, puis réservez-les sans couvercle.
- Coupez le **poireau** en demi-anneaux et coupez les **tomates cerises** en deux.



## 3 CUIRE À LA POÊLE

- Pendant ce temps, dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez le **poulet haché** et faites-le cuire en l'émiettant pendant 3 minutes.
- Ciselez les feuilles de **basilic**.
- Ajoutez les **linguine**, les **épinards**, le **pesto rouge**, un filet d'eau de cuisson, ainsi que le **poulet haché** (y compris son jus de cuisson) à la sauteuse contenant le poireau.
- Remuez pendant 1 minute jusqu'à ce que les **épinards** aient réduit.



## 2 CUIRE LES LÉGUMES

- Dans une sauteuse, faites chauffer le beurre à feu vif et faites-y revenir le **poireau** avec du sel et du poivre pendant 2 minutes.
- Ajoutez les **tomates cerises** et baissez le feu sur moyen, puis poursuivez la cuisson encore 3 minutes.



## 4 SERVIR

- Servez les **linguine** en les garnissant de **basilic**.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Linguine (g) <sup>1)</sup> <sup>17)</sup> <sup>20)</sup>	90	180	270	360	450	540
Poireau (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (g) *	125	250	375	500	625	750
Poulet haché aux épices italiennes (g) *	100	200	300	400	500	600
Basilic frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Épinards (g) *	50	100	150	200	250	300
Pesto rouge (g) <sup>7)</sup> <sup>8)</sup> *	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4004 / 957	758 / 181
Lipides total (g)	54	10
Dont saturés (g)	14,4	2,7
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	14,0	2,7
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	35	7
Sel (g)	0,9	0,2

### ALLERGÈNES

<sup>1)</sup> Céréales contenant du gluten <sup>7)</sup> Lait/lactose <sup>8)</sup> Fruits à coque  
Peut contenir des traces de : <sup>17)</sup> (Euf) <sup>20)</sup> Soja

**CONSEIL :** Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez alors la moitié du beurre par personne pour le poireau et les tomates ainsi que la moitié du pesto rouge.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

