

Linguines toscanes à la saucisse

avec poivrons, piment chili et parmesan

Épicée (au goût) 30 minutes



Saucisse italienne
douce, sans boyau



Assaisonnement
italien



Courgette



Poivron



Flocons de piment



Parmesan, râpé
grossièrement



Tomates broyées



Linguines



Oignon jaune



Sel d'ail



Concentré de
bouillon de poulet

BONJOUR SAUCISSE ITALIENNE

Ce délicieux mélange de saucisse de porc est assaisonné de fenouil!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--------------------------------------|--------------|--------------|
| Saucisse italienne douce, sans boyau | 250 g | 500 g |
| Assaisonnement italien | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Courgette | 200 g | 400 g |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Flocons de piment 🌶️ | ¼ c. à thé | ¼ c. à thé |
| Parmesan, râpé grossièrement | ¼ tasse | ½ tasse |
| Tomates broyées | 370 ml | 796 ml |
| Linguines | 170 g | 340 g |
| Oignon jaune | 56 g | 113 g |
| Sel d'ail | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Concentré de bouillon de poulet | 1 | 2 |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 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, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).



4 Cuire les légumes

- Lorsque les **saucisses** seront cuites, réserver dans une assiette.
- Dans la même poêle (celle de l'étape 2), ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes**, les **poivrons** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Ajouter l'**assaisonnement italien**, le **sel d'ail** et **¼ c. à thé de flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



2 Cuire la saucisse

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **saucisse**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.



5 Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **saucisse**, les **tomates broyées** et le **concentré de bouillon**, puis bien mélanger.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



3 Cuire les linguines

- Entre-temps, ajouter les **linguines** 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.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



6 Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter la **sauce**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir les **linguines à la saucisse** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!