

Linguines à la mozzarella

avec brocoli acidulé

Végé

30 minutes



Fleurons de brocoli



Linguines



Citron



Petites tomates



Flocons de piment



Mozzarella fraîche



Ail



Oignon jaune



Persil



Bébés épinards

BONJOUR BROCOLI

Rôti à la perfection et parsemé de zeste de citron!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, tasses et cuillères à mesurer, passoire, zesteur, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Linguines	170 g	340 g
Citron	1	1
Petites tomates	113 g	227 g
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Mozzarella fraîche	125 g	250 g
Ail	3 g	6 g
Oignon jaune	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser le **citron**. Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis le couper en dés. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Préparer la sauce au citron

Pendant que les **linguines** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **3 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**, l'**ail** et **½ c. à thé de zeste de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **persil** et la **moitié du jus de citron** (ajouter tout le jus de citron pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les morceaux de **brocoli** et les **tomates** de **1 c. à soupe d'huile**, puis parsemer de **¼ c. à thé de zeste de citron** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les morceaux de **brocoli** soient légèrement croquants, de 12 à 15 minutes.



Assembler les pâtes

Ajouter l'**eau de cuisson réservée**, les **épinards** et la **moitié** de la **sauce au citron** à la casserole contenant les **linguines**. Bien mélanger, jusqu'à ce que les **épinards** tombent, de 1 à 2 minutes.



Faire cuire les linguines

Pendant que les **légumes** rôtissent, ajouter les **linguines** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter. Remettre les **pâtes** dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

Couper la **mozzarella** en cubes de 1,25 cm (½ po), puis **saler**. Répartir les **linguines** dans les assiettes. Garnir des **légumes grillés** et de la **mozzarella**. Napper du **reste de la sauce au citron**. Saupoudrer de **flocons de piment**, au goût.

Le repas est prêt!