

Linguines au citron et à la courgette

avec pois et pesto

VÉGÉ

35 minutes



Linguines



Courgette



Citron



Piment chili



Ail



Petits pois



Pesto au basilic



Parmesan

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de ce légume populaire est « zucca »!

D'ABORD

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

Matériel requis

Tasses à mesurer, cuillères à mesurer, passoire, grande casserole, grande poêle antiadhésive, râpe à zester/zesteur

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|------------------|--------------|--------------|
| Linguines | 170 g | 340 g |
| Ail | 6 g | 12 g |
| Courgette | 200 g | 400 g |
| Petits pois | 113 g | 227 g |
| Citron | 1 | 2 |
| Pesto au basilic | ¼ tasse | ½ tasse |
| Piment chili 🌶️ | 1 | 1 |
| Parmesan | ¼ tasse | ½ tasse |
| Beurre non salé* | 2 c. à soupe | 4 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.

—
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.

À vos casseroles!

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. En attendant que l'eau bouille, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Zester le **citron**, puis le couper en quartiers. Peler, puis émincer l'**ail**. Hacher finement le **piment chili** en retirant les graines pour un goût plus doux. (**REMARQUE** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Préparer la sauce

Ajouter l'**ail**, le **pesto au basilic**, l'**eau de cuisson réservée** et **1 c. à thé de piment chili** dans la poêle contenant les **légumes**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes. Ajouter les **linguines** et les **pois**, le **zeste de citron**, la **moitié du parmesan** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Retirer du feu. Mélanger jusqu'à ce que les **linguines** soient bien enrobées.



Faire cuire les linguines et les pois

Ajouter les **linguines** et les **petits pois** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **linguines** et les **pois** soient tendres, de 10 à 12 minutes. Lorsque les **linguines** et les **pois** seront tendres, réserver **¾ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter.



Terminer et servir

Répartir la **courgette** et les **linguines au citron** dans les bols. Saupoudrer du **reste du parmesan**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!



Faire cuire les légumes

Pendant que les **linguines** et les **pois** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **courgette**. Faire cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elle soit tendre, de 4 à 5 minutes.