

Linguines au citron et à la courgette

avec pesto au basilic et fromage de chèvre

Végé

Épicée (au goût)

25 Minutes



Linguines fraîches



Ail



Courgette



Pois sucrés



Citron



Pesto au basilic



Piment chili



Parmesan, râpé



Fromage de chèvre



Bébés épinards

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 2 (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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Linguines fraîches	227 g	454 g
Ail	6 g	12 g
Courgette	200 g	400 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Citron	1	2
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Piment chili 🌶️	1	1
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Bébés épinards	56 g	113 g
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.

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 **1 c. à soupe 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). Parer, puis couper les **pois sucrés** en deux. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement le **piment** en retirant les graines pour un goût plus doux. (REMARQUE : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Faire cuire les linguines

Lorsque la sauce est prête, ajouter les **linguines** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **linguines**. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre les **linguines** dans la même casserole, hors du feu.



Faire cuire les légumes

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**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croquante. Ajouter l'**ail**, les **pois sucrés** et **½ c. à thé de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Ajouter les **légumes**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié** du **parmesan** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la casserole contenant les **linguines**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. 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. Parsemer du reste du **piment**, au goût.

Le repas est prêt!



Préparer la sauce

Retirer la poêle du feu, puis ajouter les **épinards**, le **pesto**, le **fromage de chèvre**, le **zeste de citron** et **1 c. à soupe de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**, puis remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Réserver.