

Linguines au citron et à la courgette

avec pesto au basilic et fromage de chèvre

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Linguines



Courgette



Citron



Piment chili rouge



Fromage de chèvre



Crème



Gousses d'ail



Poivron



Pesto au basilic



Parmesan, râpé grossièrement



Bébés épinards



Sel d'ail

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge polyvalente 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 :

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Linguines	170 g	340 g
Gousses d'ail	2	4
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Citron	1	1
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Piment chili rouge 🌶️	1	1
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Fromage de chèvre	56 g	112 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Crème	56 ml	113 ml
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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



Bouillir l'eau

• 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.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes** et les **poivrons**. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ail** et **½ c. à thé de piments**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (la même qté pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Émincer le **piment chili** en retirant les graines pour obtenir un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Préparer la sauce

- Retirer du feu la poêle contenant les **légumes**, puis ajouter les **épinards**, le **pesto**, la **crème**, le **fromage de chèvre**, le **zeste de citron** et **½ c. à soupe de jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Poivrer**, puis remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Réserver.



Commencer les linguines

- Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **linguines** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter les **légumes**, la **sauce**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié** du **parmesan** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **linguines au citron et à la courgette** dans les bols. Parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.
- Parsemer du **reste** des **piments**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!