

Linguines citronnées aux asperges

avec petits pois et pesto

Végé

Épicée (au goût)

Rapido

25 minutes



Linguines



Gousses d'ail



Asperges



Petits pois



Citron



Pesto de basilic



Flocons de piment



Parmesan, râpé

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Rehaussez la saveur de la sauce avec un peu de zeste de citron!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler pour 4 pers.):

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

Matériel requis

Zesteur, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Linguines	170 g	340 g
Gousses d'ail	6	12
Asperges	227 g	454 g
Petits pois	113 g	227 g
Citron	1	2
Pesto de basilic	¼ tasse	½ tasse
Flocons de piment 🌶️	½ c. à thé	1 c. à thé
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

Ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** dans une grande casserole (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure. Couper les **asperges** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Zester le **citron**, puis le couper en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 Faire la sauce

Ajouter les **linguines**, l'**eau de cuisson réservée**, le **pesto**, le **zeste de citron**, la **moitié du parmesan**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et **½ c. à thé de flocons de piment** à la poêle contenant les **légumes**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Retirer la poêle du feu. Remuer jusqu'à ce que le **beurre** ait fondu et que les **linguines** soient enrobées.



2 Faire cuire les linguines

Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Faire cuire de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en remuant à l'occasion. Réserver **¾ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), puis les égoutter.



5 Terminer et servir

Répartir les **linguines citronnées aux asperges** dans les bols. Parsemer du **reste du parmesan**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!



3 Faire cuire les légumes

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **petits pois**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant à l'occasion. Ajouter les **asperges** et l'**ail**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **asperges** soient légèrement croquantes et que l'**ail** dégage son arôme, en remuant souvent.