

# Linguines toscanes à la saucisse

avec poivron, piment et parmesan

Familiale

30 minutes



Saucisse italienne  
douce, sans boyau



Assaisonnement  
italien



Courgette



Poivron



Flocons de piment



Parmesan



Tomates broyées à  
l'ail et aux oignons



Linguines

BONJOUR SAUCISSE ITALIENNE

Les herbes et les épices de la saucisse rehaussent les saveurs de ce plat à merveille!

# 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) :**

- Moyen : 1/8 c. à thé
- Relevé : 1/4 c. à thé
- Épicé : 1/2 c. à thé

## Matériel requis

Tasses à mesurer, passoire, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Saucisse italienne douce, sans boyau	250 g	500 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Parmesan	1/4 tasse	1/2 tasse
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Linguines	170 g	340 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

## 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. En attendant que l'eau bouille, couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).



## Faire cuire les légumes

Réserver la **saucisse** cuite dans une assiette. Dans la même poêle, ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **courgette** et de **poivron**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient ramollis, de 4 à 5 minutes. Ajouter l'**assaisonnement italien** et **1/8 c. à thé de flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



## Faire cuire la saucisse

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **saucisse**. Faire cuire la **saucisse** en la défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée, de 5 à 6 minutes.\*\*



## Préparer la sauce

Ajouter la **saucisse cuite** et les **tomates broyées** dans la poêle contenant les **légumes** et bien mélanger. Laisser mijoter en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 5 à 6 minutes.



## Faire cuire les linguines

Pendant que la **saucisse** cuit, ajouter les **linguines** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 9 à 11 minutes. Égoutter, puis les remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Terminer et servir

Ajouter la **sauce** à la casserole contenant les **linguines**, puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Répartir les **linguines à la saucisse** dans les bols et saupoudrer de **parmesan**.

## Le repas est prêt!