

Linguines toscanes à la saucisse

avec poivrons, piment et parmesan

Familiale

Épicée (au goût)

30 minutes



Saucisse italienne
douce, sans boyau



Assaisonnement
italien



Courgette



Poivron



Flocons de piment



Parmesan, râpé
grossièrement



Tomates broyées



Linguines



Oignon jaune



Sel d'ail



Concentré de
bouillon de poulet

BONJOUR SAUCISSE ITALIENNE

Ces délicieuses saucisses de porc sont assaisonnées au fenouil!

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 qté pour 4 pers.):

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

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, 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 🌶️	⅓ c. à thé	⅓ c. à thé
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Linguines	170 g	340 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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



Préparer

- 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.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).



Cuire les légumes

- Lorsque la **saucisse** sera cuite, réserver dans une assiette.
- Dans la même poêle (celle de l'étape 2), ajouter **⅓ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes**, les **poivrons** et les **oignons**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Ajouter l'**assaisonnement italien**, le **sel d'ail** et **⅓ c. à thé de flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Continuer la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Cuire la saucisse

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **⅓ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **saucisse**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **saucisse**, les **tomates broyées** et le **concentré de bouillon**, puis bien mélanger.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Cuire les linguines

- Entre-temps, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **linguines** soient tendres.
- Égoutter et remettre les **linguines** dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter la **sauce**. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir les **linguines à la saucisse** dans des bols.
- Parsemer de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!