

# Linguines toscanes à la saucisse

avec poivrons 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

*Ce délicieux mélange de saucisse de porc est assaisonné de fenouil!*

# 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

## 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 🌶️	¼ c. à thé	¼ 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## 1 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.).



## 4 Cuire les légumes

- Lorsque les **saucisses** seront cuites, réserver dans une assiette.
- Dans la même poêle (celle de l'étape 2), ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes**, les **poivrons** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Ajouter l'**assaisonnement italien**, le **sel d'ail** et **¼ c. à thé de flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



## 2 Cuire la saucisse

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ 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\*\*.



## 5 Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter les **saucisses**, 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.



## 3 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 **pâtes** soient tendres.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



## 6 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 les assiettes.
- Parsemer de **parmesan**.

## Le souper, c'est réglé!