

Tortellinis à la méditerranéenne

avec sauce au pesto et légumes rôtis

Végé

30 minutes



Tortellinis frais
au fromage



Courgette



Oignon jaune



Poivron



Pesto au basilic



Parmesan, râpé
grossièrement



Mélange d'épices
méditerranéen



Basilic



Petites tomates

BONJOUR TORTELLINIS

Des pâtes annulaires farcies de garniture au fromage!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| Tortellinis frais au fromage | 350 g | 700 g |
| Courgette | 200 g | 400 g |
| Oignon jaune | 56 g | 113 g |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Pesto au basilic | ¼ tasse | ½ tasse |
| Parmesan, râpé grossièrement | ¼ tasse | ½ tasse |
| Mélange d'épices méditerranéen | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Basilic | 7 g | 14 g |
| Petites tomates | 113 g | 227 g |
| 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



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



Assembler les pâtes

Faire chauffer la même grande casserole à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** du **mélange d'épices méditerranéen**.

Faire tourner pendant 1 minute pour jusqu'à ce que le **beurre** fonde que les **épices** soient grillées. Retirer la casserole du feu.

Ajouter les **tortellinis**, le **pesto**, les **légumes rôtis**, la **moitié** du **parmesan** et l'**eau de cuisson réservée**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Remuer délicatement pour bien enrober les **tortellinis** et les **légumes**.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les **oignons**, la **courgette**, les **poivrons** et les **tomates** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 15 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Terminer et servir

Répartir les **tortellinis à la méditerranéenne** dans les bols. Parsemer du **reste** du **parmesan**. Garnir de **feuilles de basilic déchirées**.

Le repas est prêt!



Faire cuire les tortellinis

Pendant que les **légumes** rôtissent, ajouter les **tortellinis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **tortellinis**.