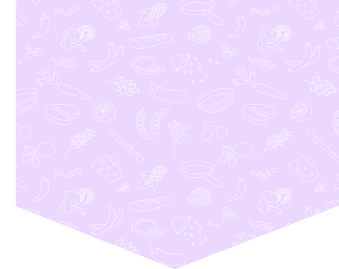




Linguines aux moules

avec poivrons et sauce tomate à l'ail

FAMILIALE 35 minutes



Moules



Linguines



Tomates en dés



Ail



Assaisonnement italien



Oignon



Sauce tomate



Basilic



Poivron

BONJOUR MOULES!

Très prisés sur la côte est, ces mollusques ont un goût frais, salé et saumuré!

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Presse-ail, grand bol, grande poêle antiadhésive, grande casserole, passoire, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	4 pers
Moules	908 g
Linguines	340 g
Tomates en dés	1 boîte
Ail	12 g
Assaisonnement italien	1 c. à table
Oignon	113 g
Sauce tomate	2 c. à table
Basilic	7 g
Poivron	320 g
Huile*	
Sel et poivre*	

*Pas inclus dans la boîte

**Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LES LINGUINES

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'**eau** et **2 c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 min. Égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole.



4. ASSEMBLAGE

Dans la même poêle à feu moyen-doux, ajouter les **tomates en dés** et **1 tasse** de **liquide réservé**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** réduise, de 4 à 5 min. Ajouter la **sauce** aux **linguines**. Bien mélanger. Ajouter les **moules**. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 2 à 3 min. **** Saler et poivrer.**



2. PRÉPARATION

Pendant que les **linguines** cuisent, peler l'**oignon**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Hacher grossièrement le **basilic**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. À l'aide d'une passoire, égoutter les **moules** dans un grand bol et en réserver le **liquide**. Jeter les **moules** brisées ou fermées.



5. FINIR ET SERVIR

Répartir les **linguines aux moules** dans les bols. Saupoudrer de **basilic**.



3. CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Ajouter l'**assaisonnement italien**, l'**ail** et la **sauce tomate**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min.

Le souper, c'est réglé!