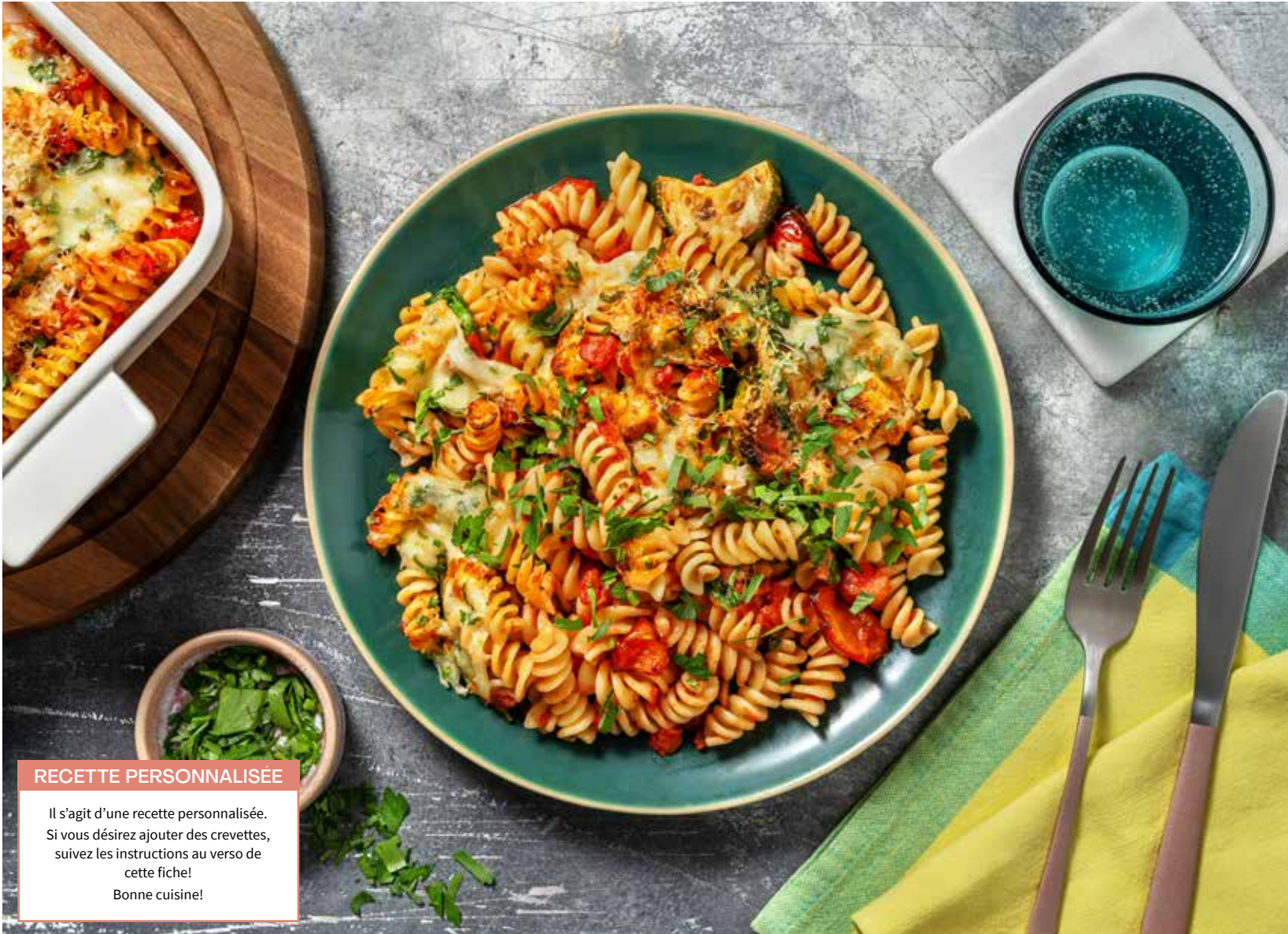


Pâtes aux légumes rôtis avec mozzarella fraîche aux herbes

Végé

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter des crevettes,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Fusillis



Crevettes



Mozzarella fraîche



Parmesan, râpé
grossièrement



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons



Poivron



Bébés épinards



Gousses d'ail



Persil



Courgette



Assaisonnement
italien

BONJOUR MOZZARELLA FRAÎCHE

De la mozzarella fraîche, délicate et crémeuse, qui crée les fameux filets fromagés dont nous raffolons tous!

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, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson carré de 20 cm (8 po), essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Fusillis	170 g	340 g
Crevettes	285 g	570 g
Mozzarella fraîche	125 g	250 g
Parmesan, râpé grossièrement	½ tasse	1 tasse
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Poivron	160 g	320 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	1	2
Persil	7 g	14 g
Courgette	200 g	400 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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

    @HelloFreshCA



Préparer et mariner la mozzarella

- 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 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Couper ou déchirer la **mozzarella** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sécher avec un essuie-tout.
- Dans un petit bol, ajouter la **mozzarella**, l'**ail**, la **moitié** du **persil** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis remuer pour enrober.



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **reste** de l'**assaisonnement italien**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tomates broyées** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). Réduire à feu moyen et poursuivre la cuisson de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Lorsque les **légumes** seront rôtis, chauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Assembler et griller les pâtes

- Dans la casserole contenant les **fusillis**, ajouter la **sauce**, les **épinards**, les **légumes rôtis** et l'**eau de cuisson réservée**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Transférer les **pâtes** dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po) légèrement **huilé** (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.).
- Garnir les **pâtes** de **mozzarella marinée** et de **parmesan**.
- Griller au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et commence à dorer.



Cuire les fusillis

- Entre-temps, ajouter les **fusillis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 9 à 11 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **fusillis** soient tendres.
- Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, pendant que les **fusillis** cuisent, égoutter les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Retirer du feu, puis transférer les **crevettes** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour faire la **sauce** à l'étape 4.



Terminer et servir

- Répartir les **pâtes aux légumes rôtis** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Garnir les **pâtes** de **crevettes**.

Le souper, c'est réglé!