



Linguines aux légumes rôtis avec sauce tomate à l'ail

FAMILIALE 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.
Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

- Beyond Meat®
- Linguines
- Tomates broyées
- Oignon rouge
- Poivron
- Courgette
- Assaisonnement italien
- Ail
- Fromage parmesan
- Sauce soja
- Flocons de piment

BONJOUR BEYOND MEAT®!

Vous n'arriverez pas à croire que cette protéine à base de plantes n'est pas de la viande!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, grande poêle antiadhésive, grande casserole, passoire, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Beyond Meat®	2	4
Linguines	170 g	340 g
Tomates broyées	1 boîte	2 boîtes
Oignon rouge	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Assaisonnement italien	1 c. à table	2 c. à table
Ail	9 g	18 g
Fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	2 c. à table	4 c. à table
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 sac-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. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler l'**oignon**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. CUIRE LE BEYOND MEAT®

Pendant que les **légumes** rôtissent, mettre **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter le **Beyond Meat®** et les **oignons**. Cuire le **Beyond Meat®** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il commence à brunir, 1 min. Ajouter l'**ail**, la **sauce soja** et le **reste de l'assaisonnement italien**. Cuire en remuant à l'occasion, de 4 à 5 min. **** Poivrer.**



2. CUIRE LES LINGUINES

Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante** et cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 9 à 11 min. Égoutter et remettre dans la même casserole. Réserver.



5. PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle, ajouter les **tomates broyées**, **½ c. à thé de sucre** et **½ tasse d'eau** (doubler l'eau et le sucre pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min. Retirer la poêle du feu. Ajouter la **sauce** et les **légumes rôtis** à la casserole de **linguines**. Bien mélanger. **Saler et poivrer.**



3. RÔTIR LES LÉGUMES

Pendant que les **linguines** cuisent, disposer les **poivrons** et la **courgette** sur une plaque à cuisson, puis arroser de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) et saupoudrer de **la moitié de l'assaisonnement italien**. **Saler et poivrer.** Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, de 12 à 14 min.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **linguines aux légumes rôtis** dans les assiettes. Saupoudrer de **¼ c. à thé de flocons de piment** (doubler pour 4 pers; se référer au guide pour le niveau d'épice) et de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!