

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



Mélange d'épices
méditerranéen



Basilic

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	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Basilic	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



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. En attendant que l'eau bouille, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper la **courgette** 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 faire fondre le **beurre** et faire griller les **épices**. 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**. Remuer délicatement pour bien enrober les **tortellinis** et les **légumes**.



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les **oignons**, la **courgette** et les **poivrons** 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 **2 c. à soupe** d'**eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et réserver dans la même casserole, hors du feu.