

# Tortellinis à la méditerranéenne

avec sauce au pesto et légumes estivaux rôtis

Végé

30 minutes



Tortellinis frais  
au fromage



Courgette



Oignon jaune



Poivron



Pesto au basilic



Parmesan, râpé  
grossièrement



Bébés épinards



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	400 g	800 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Pesto au basilic	½ tasse	1 tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Basilic	7 g	7 g
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 joindre

Appelez-nous 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**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en tranches de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).



## Assembler les pâtes

Faire chauffer la même grande casserole (celle de l'étape 1) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** du **mélange d'épices méditerranéen**. Faire fondre le **beurre** en tournoyant pendant 1 minute. Ajouter les **épinards** et remuer jusqu'à ce qu'ils tombent, de 1 à 2 minutes. 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**. Bien mélanger.



## Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson, arroser les morceaux d'**oignon**, de **courgette** et de **poivron** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 15 minutes, jusqu'à ce que le tout soit tendre.



## Terminer et servir

Répartir les **tortellinis** et les **légumes rôtis** dans les bols. Parsemer du **reste** du **parmesan**. Déchirer le **basilic** et le parsemer dans les assiettes.

## Le repas est prêt!



## Faire cuire les tortellinis

Entre-temps, ajouter les **tortellinis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 3 à 4 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 et réserver les **tortellinis**.