

# 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, râpé  
grossièrement



Mélange d'épices  
méditerranéen



Basilic



Petites tomates

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, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Basilic	7 g	14 g
Petites tomates	113 g	227 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 rejoindre

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** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, éviter le **poivron**, puis le couper 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).
- Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



## Assembler les tortellinis

- 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 la casserole pendant 1 minute, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **épices** soient grillées.
- 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**, au goût. Bien mélanger délicatement.



## Faire rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les morceaux d'**oignon**, de **courgette** et de **poivron** et les **tomates** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis 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 le tout soit tendre.



## Terminer et servir

- Répartir les **tortellinis** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Parsemer de feuilles de **basilic** déchirées.

## Le repas est prêt!



## Faire cuire les tortellinis

- Entre-temps, ajouter les **tortellinis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **tortellinis**.