

Tortellinis à la méditerranéenne

avec sauce au pesto et légumes rôtis

Végé

30 minutes



Tortellinis au fromage



Courgette



Oignon jaune



Poivron



Pesto au basilic



Parmesan, râpé



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 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	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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** dans une grande casserole (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, évider 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) d'épaisseur.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).



Assembler les tortellinis

- Chauffer la même grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste du mélange d'épices méditerranéen**. Faire tourner pendant 1 min ou jusqu'à ce que le **beurre** ait fondu 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, puis mélanger délicatement.



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **oignons**, les **courgettes**, les **poivrons** et les **tomates** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 15 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Terminer et servir

- Répartir les **tortellinis** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Déchirer le **basilic** sur le tout.

Le souper, c'est réglé!



Cuire les tortellinis

- Entre-temps, ajouter les **tortellinis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **tortellinis**.