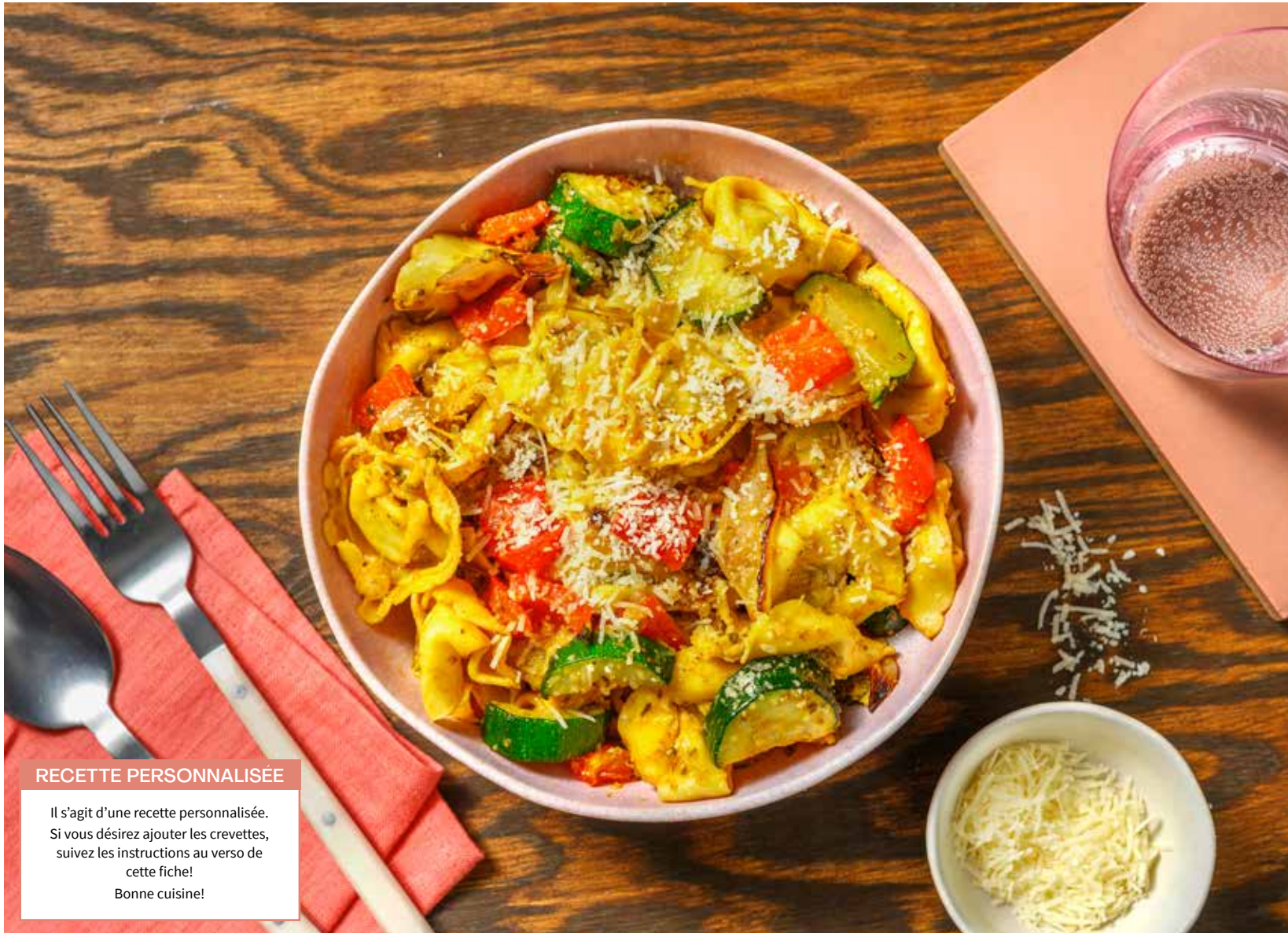


Tortellinis à la méditerranéenne

avec sauce au pesto et légumes rôtis

Végé

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter les crevettes,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Tortellinis au
fromage



Courgette



Poivron



Parmesan, râpé



Petites tomates



Crevettes



Oignon jaune



Pesto au basilic



Mélange d'épices
méditerranéen

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
Crevettes	285 g	570 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
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

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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 | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

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

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.



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**. Tournoyer la casserole pendant 1 min, 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. Mélanger doucement, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.

Ajouter les **crevettes** à la casserole avec les **épices grillées**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer la casserole du feu. Suivre le reste des instructions, comme prévu.



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.), puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.



Terminer et servir

- Répartir les **tortellinis** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!



Cuire les tortellinis

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