

# 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 grossièrement



Mélange d'épices méditerranéen



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 grossièrement	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

## 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

[f](#) [@](#) [t](#) [d](#) @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.).



## 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. Remuer délicatement, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.



## Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, 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 que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **tortellinis**.