

Linguines toscanes à la saucisse

avec poivron, piment et parmesan

Familiale

Épicée (au goût)

30 minutes



Saucisse italienne
douce, sans boyau



Assaisonnement
italien



Courgette



Poivron



Flocons de piment



Parmesan, râpé



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons



Linguines



Ail



Oignon jaune

BONJOUR SAUCISSE ITALIENNE

Les herbes et les épices de la saucisse rehaussent les saveurs de ce plat à merveille!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Moyen : 1/8 c. à thé
- Relevé : 1/4 c. à thé
- Épicé : 1/2 c. à thé

Matériel requis

Passoire, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--|--------------|--------------|
| Saucisse italienne douce, sans boyau | 250 g | 500 g |
| Assaisonnement italien | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Courgette | 200 g | 400 g |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Flocons de piment 🌶️ | 1 c. à thé | 1 c. à thé |
| Parmesan, râpé | 1/2 tasse | 1 tasse |
| Tomates broyées à l'ail et aux oignons | 370 ml | 740 ml |
| Linguines | 170 g | 340 g |
| Ail | 3 g | 6 g |
| Oignon jaune | 56 g | 113 g |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



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. En attendant que l'**eau** bouille, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



Faire cuire les légumes

Lorsque la **saucisse** est prête, la réserver dans une assiette. Dans la même poêle, ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **courgettes**, les **oignons** et les **poivrons**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** aient ramolli. Ajouter l'**assaisonnement italien**, l'**ail** et **1/8 c. à thé de flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Faire cuire la saucisse

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **saucisse**. Faire cuire la **saucisse** de 4 à 5 minutes en la défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.



Préparer la sauce

Ajouter la **saucisse** et les **tomates broyées** dans la poêle contenant les **légumes** et bien mélanger. Laisser mijoter de 5 à 6 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Faire cuire les linguines

Pendant que la **saucisse** cuit, ajouter les **linguines** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter, puis les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

Ajouter la **sauce** à la casserole contenant les **linguines**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir les **linguines à la saucisse** dans les bols et saupoudrer de **parmesan**.

Le repas est prêt!