

Linguines toscanes à la saucisse

avec poivrons et parmesan

Familiale

Épicée (au goût)

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Saucisse italienne douce, sans boyau



Assaisonnement italien



Courgette



Poivron



Flocons de piment



Parmesan, râpé grossièrement



Tomates broyées



Linguines



Sel d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Oignon jaune

BONJOUR SAUCISSE ITALIENNE

Ce délicieux mélange de saucisse de porc est assaisonné de fenouil!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses 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 🌶️	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Tomates broyées	1	2
Linguines	170 g	340 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon jaune	56 g	113 g
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).

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qts 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 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

4



Cuire les légumes

- Lorsque la **saucisse** sera cuite, réserver dans une assiette.
- Dans la même poêle (celle de l'étape 2), ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes**, les **poivrons** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Ajouter l'**assaisonnement italien**, le **sel d'ail** et **¼ c. à thé de flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

2



Cuire la saucisse

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.

5



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **saucisse**, les **tomates broyées** et le **concentré de bouillon**, puis bien mélanger.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

3



Cuire les linguines

- Entre-temps, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter la **sauce**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir les **linguines à la saucisse** dans les assiettes.
- Parsemer de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!