



# Linguines toscanes à la saucisse

## avec poivrons et parmesan

Familiale

20 à 30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

○ Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Saucisse italienne douce, sans boyau  
250 g | 500 g



Linguine  
170 g | 340 g



Poivron  
1 | 2



Oignon jaune  
1 | 1



Tomates broyées à l'ail et aux oignons  
1 | 2



Courgette  
1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Assaisonnement italien  
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Flocons de piment  
1 c. à thé | 2 c. à thé

**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.

1



## Préparer

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

- 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 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 8 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Ajouter le **mélange d'épices acidulé à l'ail** et la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.) et les **flocons de piment**. (**REMARQUE :** Pour la quantité de flocons de piment, consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- **Salier et poivrer**, puis bien mélanger.

2



## Cuire la saucisse

- ◻ [Changer](#) | **Bœuf haché**
- ◻ [Changer](#) | **Beyond Meat®**

- 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 7 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**, le **concentré de bouillon** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucré**.
- Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL :** Couvrir partiellement la sauce pour éviter les éclaboussures.)

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.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter et remettre les **linguines** dans la même casserole, hors du feu.

6



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **linguines**, ajouter la **sauce** et l'**eau de cuisson réservée**, puis bien mélanger.
- Répartir les **linguines à la saucisse** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 2 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **saucisse**\*\*.

## 2 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **saucisse**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant\*\*.