



Tortellinis aux légumes super rapides

avec tomates éclatées et pois

15 minutes

+ Ajouter



Saucisse italienne
douce, sans boyau
250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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)



Tortellinis au
fromage
350 g | 700 g



Crème
237 ml | 474 ml



Petites tomates
113 g | 227 g



Petits pois
56 g | 113 g



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



Persil
7 g | 14 g



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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



Cuire les tortellinis

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **tortellinis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pour enrober.

2



Cuire les légumes

+ Ajouter | **Saucisse italienne**

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **tomates** et les **pois**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les tomates éclatent.

3



Préparer la sauce

- Ajouter la **crème**, la **purée d'ail** et l'**assaisonnement italien**.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.

4



Terminer et servir

- Dans la grande casserole contenant les **tortellinis**, ajouter la **sauce**, le **persil** et l'**eau de cuisson réservée**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **tortellinis** dans les bols. Parsemer de **parmesan**.

2 | Cuire les légumes et la saucisse

+ Ajouter | **Saucisse italienne**

Si vous avez ajouté la **saucisse italienne**, l'ajouter à la poêle chaude avec les **tomates**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent et que la **saucisse** soit entièrement cuite**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.