



Linguines toscanes à la saucisse

avec poivrons et parmesan

Familiale

Épicée

25 minutes

Changeur Changeur Doubleur

Bœuf haché 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Saucisse italienne douce, sans boyau 500 g | 1000 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

ou

x2 Doubleur

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)



Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g



Linguines
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.

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 portions). 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 portions) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

4



Cuire les légumes

- Lorsque la **saucisse** sera cuite, la 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**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 portions) et les **flocons de piment**, si désiré. (**REMARQUE** : Pour un plat moins épicé, en ajouter un peu moins.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



Cuire la saucisse

- 🔄 **Changer** | **Bœuf haché**
- 🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**
- ✖️ **Doubler** | **Saucisse italienne**

- 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 **sucre**. 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. (**CONSEIL** : Couvrir partiellement la sauce pour éviter les éclaboussures.)

3



Cuire les linguines

- Entre-temps, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**.
- Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres, **mais** encore fermes sous la dent.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**. Égoutter les **linguines**, puis les remettre dans la 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 portions | 4 portions | Ingrédient

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

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 bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.

2 | Cuire la saucisse

- ✖️ **Doubler** | **Saucisse italienne**

Si vous avez doublé la **saucisse**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de saucisse**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.