

# Linguines au citron et à la courgette avec pois et pesto

Végé

35 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Linguines



Courgette



Citron



Piment chili



Ail



Petits pois



Pesto de basilic



Fromage parmesan

**BONJOUR COURGETTE!**

*Un légume de la famille de cucurbitacées dont on peut également manger la fleur!*

## Commencer ici

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

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

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

## Sortir

Grande poêle antiadhésive, grande casserole, passoire, zesteur, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Linguines	170 g	340 g
Ail	6 g	12 g
Courgette	200 g	400 g
Petits pois	113 g	227 g
Citron	1	2
Pesto de basilic	¼ tasse	½ tasse
Piment chili 🌶️	1	1
Fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		

Sel et poivre\*

\* Pas inclus dans la boîte.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparation

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (NOTE : mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Zester le **citron**, puis le couper en quartiers. Émincer le **piment**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (NOTE : il est recommandé d'utiliser des gants de cuisine à cette étape!)



## Préparer la sauce

Dans la même poêle de légumes, ajouter l'**ail**, le **pesto**, l'**eau de cuisson réservée** et **1 c. à thé de piment** (NOTE : se référer au guide pour le niveau d'épice). Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 min. Ajouter les **linguines**, le **zeste de citron**, la **moitié du parmesan** et **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers). Retirer du feu. Bien mélanger pour couvrir les **linguines**.



## Cuire les linguines

Ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 min. Lorsque les **linguines** sont cuits, réserver **¾ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter.



## Finir et servir

Répartir les **linguines au citron et à la courgette** dans les bols. Saupoudrer **du reste de parmesan**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le souper, c'est réglé!



## Cuire les légumes

Pendant que les **linguines** cuisent, mettre **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, puis ajouter la **courgette** et les **pois**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 4 à 5 min.