

Linguines au citron et à la courgette

avec pesto au basilic et fromage de chèvre

Végé

Épicée (au goût)

Rapido

25 minutes



Linguines



Gousses d'ail



Courgette



Pois sucrés



Citron



Pesto au basilic



Piment chili



Parmesan, râpé



Fromage de chèvre



Bébés épinards



Crème



Sel d'ail

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de ce légume populaire est « zucca »!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

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

Matériel requis

Passoire, zesteur, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Linguines	170 g	340 g
Gousses d'ail	2	4
Courgette	200 g	400 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Citron	1	2
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Piment chili	1	1
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Fromage de chèvre	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Crème	56 ml	113 ml
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **1 c. à soupe de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). 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). Parer, puis couper les **pois sucrés** en deux. Zester, puis presser la **moitié du citron**. Couper le **reste du citron** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement le **piment** en retirant les graines pour un goût plus doux. (**REMARQUE** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Faire cuire les linguines

Lorsque la **sauce** est prête, ajouter les **linguines** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **linguines**. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre les **linguines** dans la même casserole, hors du feu.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **courgettes**. Saupoudrer de **sel d'ail** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes. Ajouter l'**ail**, les **pois sucrés** et **½ c. à thé de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Ajouter les **légumes**, la **sauce**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié du parmesan** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la casserole contenant les **linguines**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir la **courgette** et les **linguines au citron** dans les bols. Saupoudrer du **reste du parmesan**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût. Parsemer du **reste du piment**, au goût.

Le repas est prêt!



Préparer la sauce

Retirer la poêle du feu, puis ajouter les **épinards**, le **pesto**, la **crème**, le **fromage de chèvre**, le **zeste de citron** et **1 c. à soupe de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**, puis remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Réserver.