

Linguines toscanes à la saucisse

avec poivron, piment et parmesan

Familiale

Épicée (au goût)

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!

Bonne cuisine!



Saucisse italienne
douce, sans boyau



Dinde hachée



Assaisonnement
italien



Courgette



Poivron



Flocons de piment



Parmesan, râpé



Tomates broyées



Linguines



Oignon jaune



Sel d'ail



Concentré de
bouillon de poulet

BONJOUR SAUCISSE ITALIENNE

Les herbes et les épices de la saucisse rehaussent à merveille les saveurs de ce plat!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Saucisse italienne douce, sans boyau	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Flocons de piment 🌶️	½ c. à thé	¼ c. à thé
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Linguines	170 g	340 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

Ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.) dans un grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, évider le **poivron**, puis le couper 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) d'épaisseur. Peler, puis couper la **moitié de l'oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).



Faire cuire les légumes

Lorsque la **saucisse** est prête, la réserver dans une assiette. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) dans la même poêle (celle de l'étape 2), puis les **courgettes**, les **oignons** et les **poivrons**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que les **légumes** aient ramolli, en remuant souvent. Ajouter **l'assaisonnement italien**, le **sel d'ail** et **½ c. à thé de flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.



Faire cuire la saucisse

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis la **saucisse**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **saucisse** perde sa couleur rosée, en la défaisant en morceaux**.

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **saucisse**. **Saler et poivrer la dinde**.



Faire la sauce

Ajouter la **saucisse**, les **tomates broyées** et le **concentré de bouillon** dans la poêle contenant les **légumes**, puis bien mélanger. Réduire à feu moyen. Faire mijoter de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion.



Faire cuire les linguines

Entre-temps, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en remuant à l'occasion. Égoutter, puis remettre les **linguines** dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

Ajouter la **sauce** à la casserole contenant les **linguines**. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger. Répartir les **linguines à la saucisse** dans les bols. Parsemer de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!