

Linguines Alfredo à la courge musquée rôtie avec ricotta et sauge frite

Végé

30 minutes



Ricotta



Linguines fraîches



Courge musquée, en cubes



Sauge



Échalote



Gousses d'ail



Bébés épinards



Amandes, tranchées



Parmesan, râpé grossièrement



Crème



Sel d'ail

BONJOUR RICOTTA

Ce fromage mou et polyvalent se prête tout aussi bien à des mets salés que sucrés!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Ricotta	100 g	200 g
Linguines fraîches	227 g	454 g
Courge musquée, en cubes	680 g	1360 g
Sauge	7 g	14 g
Échalote	50 g	100 g
Gousses d'ail	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Crème	56 ml	113 ml
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir la courge

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elle soit tendre et dorée.



Préparer

Pendant que la **courge** rôtit, ajouter dans une grande casserole **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, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette. Pendant que les **amandes** grillent, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Retirer les **feuilles de sauge** de la branche.



Faire poêler la sauge

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **sauge**. Faire poêler de 2 à 3 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le bouillonnement arrête. Transférer la **sauge** dans une assiette recouverte d'un essuie-tout. **Saler**.



Faire cuire les linguines

Pendant que la **sauge** se fait poêler, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**échalote** et l'**ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent. Ajouter les **épinards**. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Ajouter l'**eau de cuisson réservée**, la **crème** et la **ricotta**. Bien mélanger. Retirer la poêle du feu.



Terminer et servir

Ajouter la **courge** et la **sauce** à la casserole contenant les **linguines**. Bien mélanger. Répartir les **linguines** dans les bols. Garnir de **parmesan** et d'**amandes**. Déchirer la **sauge frite** sur le tout.

Le repas est prêt!