



# Bolognaise aux tomates et au chou-fleur

## avec rigatonis et parmesan

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Saucisse italienne  
douce, sans boyau  
250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

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)



Rigatonis  
170 g | 340 g



Assaisonnement  
italien  
½ c. à soupe |  
1 c. à soupe



Tomates broyées  
200 ml | 400 ml



Chou-fleur  
285 g | 570 g



Mirepoix  
113 g | 227 g



Base de sauce  
tomate  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Gousses d'ail  
3 | 6



Parmesan, râpé  
grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Concentré de  
bouillon de  
légumes  
1 | 2



Bébés épinards  
56 g | 113 g

**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



### Cuire les rigatonis

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 12 à 14 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver  $\frac{1}{4}$  tasse ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



### Commencer la sauce

- Dans la poêle, ajouter la **base de sauce tomate**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**assaisonnement italien** et l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon de légumes**, l'**eau de cuisson réservée** et  $\frac{1}{4}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de **sucre**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

2



### Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Hacher finement le **chou-fleur**. (**CONSEIL** : Passer au robot culinaire, si l'on en a un, pour obtenir un riz de chou-fleur.)

3



### Cuire les légumes

+ Ajouter | **Saucisse italienne**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **mirepoix**, le **chou-fleur** et **2 c. à soupe d'eau**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe d'eau chaque fois.)
- **Saler et poivrer**.

5



### Terminer la sauce

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter la **sauce aux légumes**, les **épinards** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Bien mélanger pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler et poivrer**.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 3 | Cuire les légumes et la saucisse

+ Ajouter | **Saucisse italienne**

Si vous avez ajouté la **saucisse**, l'ajouter à la poêle chaude avec les **légumes**. **Saler et poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que la **saucisse** soit entièrement cuite\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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