



Pâtes à la courge musquée et pesto de tomates séchées

avec épinards et tomates

Végé

25 minutes

+ Ajouter



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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)

Saucisse italienne
douce, sans boyau
250 g | 500 g



Raviolis à la
courge musquée
350 g | 700 g



Pesto de tomates
séchées
¼ tasse | ½ tasse



Gousses d'ail
2 | 4



Bébés épinards
28 g | 56 g



Fromage à la
crème
2 | 4



Petites tomates
113 g | 227 g



Amandes,
tranchées
28 g | 56 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



Préparer

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

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **1 c. à soupe de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **petites tomates** en deux.

2



Griller les amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.

3



Cuire les tomates

+ Ajouter | Saucisse italienne

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **tomates**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates éclatent**.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**.

4



Cuire les raviolis

- Ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **raviolis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

5



Préparer la sauce

+ Ajouter | Saucisse italienne

- Dans la poêle contenant les **tomates**, ajouter le **fromage à la crème** et l'**eau de cuisson réservée**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter la **sauce**, les **épinards** et le **pesto de tomates séchées**. Mélanger délicatement.
- **Saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** dans les bols.
- Parsemer d'**amandes**.

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

3 | Cuire les tomates et la saucisse

+ Ajouter | Saucisse italienne

Si vous avez ajouté la **saucisse**, réchauffer la poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux et en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Saler et poivrer**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **tomates**. Une fois la **sauce** terminée, ajouter la **saucisse aux pâtes**.

5 | Préparer la sauce

+ Ajouter | Saucisse italienne

Ajouter la **saucisse** à la casserole contenant les **raviolis**, la **sauce**, les **épinards** et le **pesto**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.