



# Pâtes crémeuses au pesto de tomates séchées et au porc avec épinards et parmesan

Familiale

Épicée (au goût)

25 à 30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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)

Saucisse italienne douce, sans boyau  
250 g | 500 g

Beyond Meat®  
2 | 4

Porc haché  
500 g | 1000 g



Porc haché  
250 g | 500 g



Rigatonis  
170 g | 340 g



Courgette  
1 | 2



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Oignon jaune, haché  
56 g | 113 g



Purée d'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Pesto de tomates séchées  
½ tasse | 1 tasse



Parmesan, râpé grossièrement  
½ tasse | 1 tasse



Flocons de piment  
1 c. à thé | 1 c. à thé



Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes | 4 personnes

**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, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :**
  - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
  - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
  - Épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- À une grande casserole, ajouter **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.
- Ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 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 **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



### Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

✖2 [Doubl](#)er | [Porc haché](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc** et la **purée d'ail**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter les **oignons**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Continuer de cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **porc** soit enrobé.
- **Sal**er et **poiv**rer.

2



### Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

3



### Cuire les courgettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- **Sal**er et **poiv**rer, puis transférer dans une assiette.

5



### Préparer la sauce

- À la poêle contenant le **porc**, ajouter **½ tasse** (1 tasse) de **lait** et le concentré de bouillon.
- Porter à légère ébullition et cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **courgettes** et les **épinards**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Sal**er et **poiv**rer, au goût.

6



### Terminer et servir

- À la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter la **sauce**, l'**eau de cuisson réservée** et le **pesto de tomates séchées**. Bien mélanger.
- Répartir les **pâtes** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan** et de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **flocons de piment**. **(REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

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

### 4 | Cuire la saucisse

🔄 [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

Si vous avez choisi la **saucisse**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc haché**.

### 4 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire et le servir de la même façon que le **porc**, en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 6 min\*\*. Ne pas tenir compte des instructions d'égoutter l'excédent de gras.

### 4 | Cuire le porc

✖2 [Doubl](#)er | [Porc haché](#)

Si vous avez doublé le **porc haché**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière\*\***. Cuire par étape, au besoin.

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