



# Rigatonis aux courgettes et aux tomates rôties

## avec olives et mozzarella à base de plantes

Épicée

Végé

25 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet\*  
2 | 4

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)



Mozzarella à base de plantes, râpée  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Rigatonis  
170 g | 340 g



Courgette  
1 | 2



Petites tomates  
113 g | 227 g



Persil  
7 g | 14 g



Olives mélangées  
30 g | 60 g



Tomates broyées à l'ail et aux oignons  
1 | 2



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Flocons de piment  
1 c. à thé | 2 c. à thé

**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



### Rôtir les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans 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.
- Entre-temps, percer les **tomates** à l'aide d'une fourchette.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (1/2 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **tomates** et les **courgettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler et poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

4



### Assembler les rigatonis

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter la **sauce** et les **légumes rôtis**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter un peu d'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Transférer les **pâtes** dans un plat de cuisson légèrement huilé de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.).
- Garnir de **mozzarella à base de plantes**.

2



### Cuire les rigatonis

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- Ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 9 à 11 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **1/2 tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

5



### Gratiner les rigatonis

- Griller au **centre** du four de 3 à 5 min, jusqu'à ce que la **mozzarella à base de plantes** fonde et commence à dorer. (**CONSEIL** : Surveiller les rigatonis pour ne pas les brûler!)
- Laisser reposer les **rigatonis aux courgettes et aux tomates rôties** pendant 5 min.

3



### Préparer la sauce

- Entre-temps, égoutter les **olives**, puis les hacher finement.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **tomates broyées**, le **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail** et **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Poursuivre la cuisson de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Ajouter les **olives** et des **flocons de piment**, au goût, puis mélanger.
- Lorsque les **légumes** seront rôtis, régler le four à la fonction Griller (temp. élevée).

6



### Terminer et servir

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- Pendant que les **rigatonis** reposent, hacher grossièrement le **persil**.
- Répartir les **rigatonis aux courgettes et aux tomates rôties** dans les assiettes.
- Parsemer de **persil**.
- Parsemer du **reste** des **flocons de piment**, si désiré.

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

## 2 | Cuire le poulet et les rigatonis

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **poulet** de **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Cuire dans le **haut** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **pâtes** de **poulet**.

\* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.