



Ragù aux légumes

avec penne et mozzarella à base de plantes

Végé

25 minutes

+ Ajouter



Saucisse italienne
douce, sans boyaou
250 g | 500 g

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)



Penne
170 g | 340 g



Champignons
113 g | 227 g



Mirepoix
113 g | 227 g



Mini concombre
1 | 2



Mélange
printanier
56 g | 113 g



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



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



Vinaigre
balsamique
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Bouillon de
légumes en
poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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



Mélange de
graines
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 et mélanger la vinaigrette

- 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.

- Trancher finement les **champignons** et le **concombre**.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, $\frac{1}{2}$ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **concombres** dans le bol contenant la **vinaigrette**, puis remuer pour enrober.

4



Préparer la sauce

- Ajouter les **tomates broyées**. Porter à ébullition. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

2



Cuire les penne

- Ajouter les **penne** 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 $\frac{3}{4}$ tasse (1 $\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **penne** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Cuire les champignons

+ Ajouter | **Saucisse italienne**

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons** et la **mirepoix**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Ajouter le **bouillon en poudre**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.

5



Assembler les pâtes

- Ajouter $\frac{1}{2}$ tasse (1 tasse) d'**eau de cuisson réservée** aux **pâtes**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.) **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Parsemer de **fromage**. Couvrir et poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

6



Terminer et servir

- Entre-temps, ajouter le **mélange printanier** dans le bol contenant la **vinaigrette** et les **concombres** (celui de l'étape 1), puis bien mélanger.
- Répartir les **pâtes** dans les assiettes.
- Parsemer de **flocons de piment**, si désiré.
- Servir la **salade** en accompagnement.
- Parsemer la **salade** du **mélange de graines**.

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

3 | Cuire les champignons et la saucisse

+ Ajouter | **Saucisse italienne**

Si vous avez ajouté la **saucisse italienne**, l'ajouter à la poêle chaude avec les **champignons** et la **mirepoix**. **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).