



# Pennes crémeuses au cheddar et au brocoli avec saucisse

Familiale

25 à 35 minutes



Boeuf haché 250 g | 500 g  
 Beyond Meat® 2 | 4  
 Saucisse italienne douce, sans boyau 500 g | 1000 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://hellofresh.ca)



Saucisse italienne douce, sans boyau 250 g | 500 g



Pennes 170 g | 340 g



Crème 56 ml | 113 ml



Gousses d'ail 2 | 4



Cheddar, râpé 1/2 tasse | 1 tasse



Fromage à la crème 2 | 4



Brocoli 227 g | 454 g



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

**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 pâtes

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée). 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.
  - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter les **pennes** 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 **1 tasse** (2 tasses) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



### Commencer la sauce

- Réduire à feu moyen-doux.
- Saupoudrer la **saucisse** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que la **saucisse** soit enrobée.
- Ajouter le **fromage à la crème**, l'**ail** et l'**eau de cuisson réservée**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde et que la **sauce** épaisse légèrement. **Saler et poivrer**.

2



### Préparer et rôtir le brocoli

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.
- Griller au **centre** du four de 5 à 8 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.

5



### Assembler les pâtes

- Dans la casserole contenant les **pennes**, verser la **crème** et la **sauce**, et ajouter la **moitié** du **cheddar**. Bien mélanger.
- Ajouter le **brocoli**, puis remuer délicatement pendant 1 min, jusqu'à ce que le tout soit combiné.

3



### Cuire la saucisse

- [Changer](#) | [Bœuf haché](#)
  - [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
  - ✖2 [Doubl](#)er | [Saucisse italienne](#)
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **saucisse**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** dans les bols.
- Garnir du **reste** du **cheddar**.

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

### 3 | Cuire le bœuf

○ [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, le cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire la **saucisse**\*\*.

### 3 | Cuire le Beyond Meat®

○ [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire la **saucisse**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant\*\*.

### 3 | Cuire la saucisse

✖2 [Doubl](#)er | [Saucisse italienne](#)

Si vous avez doublé la **saucisse**, la cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de saucisse**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.