



Pennes crémeuses à la saucisse et au poivron rouge rapides

avec feta et épinards

15 minutes

 Changer	 Changer
	
Boeuf haché 250 g 500 g	Beyond Meat® 2 4

 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	Pennes 170 g 340 g
	
Pesto de poivrons rôtis ½ tasse 1 tasse	Fromage à la crème 2 4
	
Mélange paprika fumé et ail 1 c. à soupe 2 c. à soupe	Feta, émietté ¼ tasse ½ tasse
	
Bébés épinards 56 g 113 g	Purée d'ail 1 c. à soupe 2 c. à soupe
	
Poivron 1 2	Sel d'ail ½ c. à thé 1 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



Cuire les pâtes

- 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.
- 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.
 - Égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Cuire la saucisse

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
 - [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
 - Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
 - Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée et que les **poivrons** soient légèrement croquants**.
 - Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

3



Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **mélange paprika fumé et ail** à la poêle. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **fromage à la crème** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**.
- Continuer à cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Entre-temps, hacher grossièrement ou déchirer les **épinards**.

4



Assembler les pâtes

- Dans la grande casserole contenant les **pennes**, ajouter le **pesto de poivrons rôtis**, la **purée d'ail**, les **épinards** et le mélange de **saucisse**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **pesto** soit combiné avec la **sauce**.
- Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

5



Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** dans les bols.
- Parsemer de **feta**.

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

2 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

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

2 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min, en défaisant les galettes en petits morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** est croustillant**.