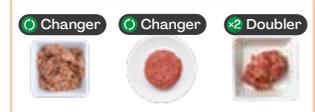




Rigatonis à la dinde et aux courgettes

avec sauce tomate crémeuse au parmesan

25 minutes



Sauce italienne douce, sans boyau 250 g | 500 g
Beyond Meat® 2 | 4
Dinde hachée 500 g | 1000 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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)



Dinde hachée
250 g | 500 g



Courgette
1 | 2



Crème
56 ml | 113 ml



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



Base de sauce tomate
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Assaisonnement italien
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Rigatonis
170 g | 340 g



Persil
7 g | 7 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



Cuire les rigatonis

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

2



Cuire les courgettes

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes.
- **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **courgettes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

3



Cuire la dinde

Changer | Saucisse italienne

Changer | Beyond Meat®

*2 Doubler | Dinde hachée

- Dans la même poêle, ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde** et la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.).
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Assaisonner de $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.

4



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter la **moitié** de la **base de sauce tomate** (toute la qté pour 4 pers.). Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **base de sauce tomate** soit bien combinée au **mélange de dinde**.
- Ajouter les **tomates broyées**, $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sucre**, l'**eau de cuisson réservée** et la **crème**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.
- **Saler** et **poivrer**.

5



Assembler les rigatonis

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter la **dinde** en **sauce**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, les **courgettes** et la **moitié** du **parmesan**. Bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir les **rigatonis** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Parsemer de **persil**.

3 | 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 la **dinde****.

3 | Cuire le Beyond Meat®

Changer | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min de la même façon que la **dinde**, en brisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.

3 | Cuire la dinde

*2 Doubler | Dinde hachée

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