

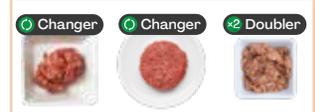


Pâtes crémeuses au pesto de tomates séchées et à la saucisse

avec épinards et parmesan

Familiale

20 à 30 minutes



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)

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



Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g



Rigatonis
170 g | 340 g



Courgette
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Oignon jaune, haché
56 g | 113 g



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Pesto de tomates séchées
½ tasse | 1 tasse



Parmesan, râpé grossièrement
½ tasse | 1 tasse



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



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 rigatonis

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- 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.
- 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 ¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson, puis égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Cuire la saucisse

🔄 Changer | Dinde hachée

🔄 Changer | Beyond Meat®

*2 Doubler | Saucisse italienne

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis la **saucisse** et la **purée d'ail**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter les **oignons**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **saucisse** soit enrobée.
- **Saler et poivrer**.

2



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

3



Cuire les courgettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- **Saler et poivrer**, puis transférer dans une assiette.

5



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **mélange de saucisse**, ajouter ½ tasse (1 tasse) de **lait** et le **concentré de bouillon**.
- Porter à légère ébullition et cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **courgettes** et les **épinards**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter la **sauce**, l'**eau de cuisson réservée** et le **pesto de tomates séchées**. Bien mélanger.
- Répartir les **pâtes** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan** et de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

4 | Cuire la dinde

🔄 Changer | Dinde hachée

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis la **dinde**. Cuire la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire la **saucisse****.

4 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 Changer | Beyond Meat®

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

4 | Cuire la saucisse

*2 Doubler | Saucisse italienne

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