



Cavatappis à la saucisse italienne

avec ricotta aux herbes

Familiale

20 à 30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

✖2 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)

⌚ Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

⌚ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g



Cavatappis
170 g | 340 g



Poivron
1 | 2



Bébé épinards
28 g | 56 g



Oignon jaune
½ | 1



Persil
7 g | 14 g



Ricotta
100 g | 200 g



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



Mélange d'épices acidulé à l'ail
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 cavatappis

- 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 **cavatappis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 8 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter et remettre les **cavatappis** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer pour enrober.

2



Préparer et assaisonner la ricotta

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Hacher finement le **persil**.
- Dans un petit bol, mélanger la **ricotta**, la **moitié** du **persil**, **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **poivre**.

3



Cuire la saucisse

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse**.
- Cuire de 4 à 5 min, en dé faisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**. Transférer la **saucisse** dans une assiette.

4



Cuire les légumes

- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**.

5



Préparer la sauce

- Dans la poêle, ajouter les **tomates broyées**, le **mélange d'épices acidulé à l'ail** et le **reste** du **persil**. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient tendres.
- Retirer du feu.

6



Terminer et servir

- Dans la poêle, ajouter la **saucisse**, les **épinards**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **épinards** tombent légèrement.
- Transférer la **sauce** dans la casserole contenant les **cavatappis**. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir les **pâtes** dans les bols. Garnir de **ricotta aux herbes**.

3 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, augmenter le montant d'**huile** dans la poêle à **1 c. à soupe** (2 c. à soupe), puis cuire la **dinde** de la même façon 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 préparer, le cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **saucisse****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.