

Pennes crémeuses dans une sauce sauge-courge musquée avec prosciutto croustillant

Découverte

Épicée (au goût)

30 minutes



Prosciutto, en dés



Courge musquée, en cubes



Fromage à la crème



Concentré de bouillon de poulet



Échalote



Gousses d'ail



Sauge



Bébés épinards



Parmesan, râpé grossièrement



Pennes



Flocons de piment

BONJOUR PROSCIUTTO

Ce jambon salé et séché est livré prêt-à-manger!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Épicé : 1/2 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, presse-purée, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, passoire

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Prosciutto, en dés	125 g	250 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Fromage à la crème	43 g	86 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Échalote	50 g	100 g
Gousses d'ail	1	2
Sauge	7 g	7 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Parmesan, râpé grossièrement	1/4 tasse	1/2 tasse
Pennes	170 g	340 g
Flocons de piment	1/2 c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

*Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

@HelloFreshCA



1 Faire bouillir l'eau et cuire la courge

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, ajouter la **courge** dans une casserole moyenne et la recouvrir d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-élevé. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans la **courge**. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu. Écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.



4 Faire frire le prosciutto

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **prosciutto**. Faire cuire de 5 à 7 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant**. Retirer la poêle du feu. Transférer le **prosciutto** dans une assiette recouverte d'un essuie-tout. Réserver le **gras** dans la poêle.



2 Faire cuire les pennes

Pendant que la **courge** cuit, ajouter les **pennes** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres. Réserver **3/4 tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



5 Faire cuire la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Ajouter les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement. Ajouter l'**ail** et la **sauge**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter la **courge écrasée**, le **concentré de bouillon**, le **fromage à la crème**, la **moitié de l'eau de cuisson réservée** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Augmenter à feu moyen-élevé. Porter à légère ébullition, en fouettant sans arrêt, jusqu'à ce que la **sauce** soit lisse.



3 Préparer

Pendant que les **pennes** cuisent, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Retirer quelques **feuilles de sauge** de la branche, puis en hacher finement **2 c. à thé** (doubler la quantité pour 4 personnes).



6 Terminer et servir

Ajouter les **épinards**, les **pennes**, le **parmesan** et l'**eau de cuisson restante** à la poêle contenant la **sauce**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **sauce** épaississe. **Saler et poivrer**, au goût. Répartir les **pennes** et la **sauce** dans les assiettes. Parsemer de **prosciutto** et d'**un peu de flocons de piment**, au goût. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

Le repas est prêt!