

HELLO Pâtes crémeuses au pesto de tomates séchées et au porc avec épinards et parmesan

Familiale

20 à 30 minutes





2 Doubler (Changer)

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 🎥 douce, sans boyau 250 g | 500 g

2 | 4



Porc haché



250 g | 500 g







1 | 2

Bébés épinards 56 g | 113 g



Oignon, haché



56 g | 113 g





Concentré de bouillon de poulet



1 | 2





Parmesan, râpé grossièrement 1/4 tasse 1/2 tasse



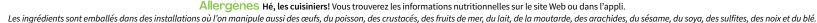
Flocons de piment 🤳 ¼ c. à thé | ½ c. à thé



Mélange d'épices pour sauce crémeuse 1 c. à soupe



2 c. à soupe



Matériel | Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive



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)
- Moven: 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 1/4 tasse (1/2 tasse) d'eau de cuisson, puis égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les épinards.
- Couper la courgette en morceaux de 1,25 cm $(\frac{1}{2} po)$.



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.



4 | Cuire le Beyond Meat®

🗘 Changer | Saucisse italienne Si vous avez choisi la **saucisse**. la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour

Unités de

mesure à

le porc**.

chaque étape ^{2 personnes}

4 | Cuire la saucisse

() Changer | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le Beyond Meat®, le préparé et le cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

4 personnes



Cuire le porc

O Changer | Saucisse italienne

🗘 Changer | Beyond Meat®

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le **porc** et la **purée d'ail**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le
- 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**. Continuer de cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **porc** soit enrobé.
- Saler et poivrer.



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **porc**, 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.
- Aiouter 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.



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. (REMAROUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



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