



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

Familiale

20 à 30 minutes

Changer



Sauce italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4

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



Porc haché
250 g | 500 g



Rigatonis
170 g | 340 g



Courgette
1 | 2



Bébé épinards
56 g | 113 g



Oignon, 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
¼ tasse | ½ 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

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, 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.

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.

4



Cuire le porc

[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 jeter.
- 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**.

5



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.
- 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 saucisse

[Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

Si vous avez choisi la **saucisse**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

4 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer 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****.

** 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.