

Pâtes arrabiata au chorizo

avec penne fraîches et persil

Épicée

20 min



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



BONJOUR SAUCE ARRABBIATA

Une sauce italienne aux tomates et à l'ail, assaisonnée de flocons de piment!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : **¼ c. à thé** (¼ c. à thé)
- Moyen : **½ c. à thé** (½ c. à thé)
- Épicé : **1 c. à thé** (1 c. à thé)

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Chorizo, sans boyau	250 g	500 g
Double Chorizo, sans boyau	500 g	1000 g
Pennes fraîches	227 g	454 g
Tomates broyées	1	2
Petites tomates	113 g	227 g
Poivrons rôtis	340 ml	340 ml
Flocons de piment 🌶️	¼ c. à thé	½ c. à thé
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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



Préparer

- Égoutter les **poivrons rouges rôtis**, en réservant le **liquide**, puis les hacher grossièrement.
- Couper les **tomates** en deux.
- Hacher grossièrement le **persil**.

2



Cuire les penne

- Ajouter les **penne** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 2 à 3 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 **penne**.

3



Cuire le chorizo

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **chorizo**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **chorizo** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter la **moitié** de l'excédent de **gras** avec précaution et le jeter. Garder le **reste** du **gras** dans la poêle contenant le **chorizo**.

Si vous avez choisi le **double chorizo**, le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de chorizo**. Cuire en plusieurs étapes au besoin.

4



Commencer la sauce

- Dans la poêle contenant le **chorizo**, ajouter les **tomates**, la **purée d'ail**, l'**assaisonnement italien** et **¼ c. à thé** de **flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Cuire de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tomates broyées**, les **poivrons rouges rôtis** et le **liquide des poivrons réservé**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Porter à légère ébullition.

5



Terminer la sauce et les pâtes

- Couvrir et cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **penne**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié** du **parmesan** et la **moitié** du **persil**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**, du **reste** du **persil** et du **reste** des **flocons de piment**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!