



Pâtes crémeuses au pesto de tomates séchées et au porc

avec épinards et parmesan

Repas du mois

Familiale

25 minutes



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 changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Porc haché



Saucisse italienne douce, sans boyau



Rigatonis



Courgette



Bébés épinards



Oignon, haché



Purée d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Pesto de tomates séchées



Parmesan, râpé grossièrement



Flocons de piment



Mélange d'épices pour sauce crémeuse

BONJOUR RIGATONIS

Des pâtes à rainures qui agrippent parfaitement la sauce!

D'abord

Avant de commencer, 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	

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)

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Saucisse italienne douce, sans boyau	250 g	500 g
Rigatonis	170 g	340 g
Courgette	200 g	400 g
Bébés 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	¼ c. à thé
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	½ tasse	1 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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

1



Cuire les rigatonis

- 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.

4



Cuire le porc

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (1 c. à soupe), 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**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **porc** soit enrobé.
- **Saler et poivrer**.

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

2



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

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.

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.

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 de flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

Le souper, c'est réglé!