



Pennes aux tomates gratinées au four

avec bocconcinis et olives

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 g

Recette personnalisée

+ 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](https://www.hellofresh.ca)



Bocconcinis
100 g | 200 g



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Pennes
170 g | 340 g



Parmesan, râpé
grossièrement
½ tasse | 1 tasse



Gousses d'ail
2 | 4



Échalote
1 | 2



Flocons de piment
1 c. à thé |
2 c. à thé



Glaçage balsamique
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Olives mélangées
30 g | 60 g



Sel d'ail
½ c. à thé |
1 c. à thé

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



Cuire les penne

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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 **penne** 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.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer

- + Ajouter | Crevettes
- En attendant que l'**eau** bouille, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Égoutter et rincer les **olives**. Les sécher avec un essuie-tout, puis les hacher grossièrement.
- Sécher les **bocconcinis** avec un essuie-tout. Déchirer les **bocconcinis** en quartiers, puis assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

3



Commencer la sauce

- Lorsque les **penne** auront été ajoutées à l'**eau bouillante**, chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes** et l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** ramollissent et dégagent leur arôme.
- **Saler**.

4



Terminer la sauce

- Dans la poêle contenant les **échalotes**, ajouter les **tomates broyées**, les **olives**, **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **flocons de piment** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.
- Incorporer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **glacage balsamique**.
- Assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

5



Assembler et gratiner les penne

- + Ajouter | Crevettes
- Dans la casserole contenant les **penne**, ajouter la **sauce** et les **épinards**, puis bien mélanger.
- Transférer les **penne** dans la même poêle allant au four. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer les **penne** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] ou 23 x 33 [9 x 13 po] pour 4 pers.)
- Garnir les **penne** des **bocconcinis**. Parsemer de **parmesan**.
- Gratiner au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

6



Terminer et servir

- Répartir les **penne** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** des **flocons de piment**, si désiré.
- Arroser du **reste** du **glacage balsamique**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Préparer

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent rose**. Retirer la poêle du feu.

5 | Assembler et gratiner les penne

+ Ajouter | Crevettes

Ajouter les **crevettes** à la casserole contenant les **penne**, la **sauce** et les **épinards**.



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

** Cuire les fruits de mer jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).