

Pennes aux tomates gratinées au four avec bocconcinis et olives

Végé

Épicée

30 minutes



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



Bocconcinis



Tomates broyées



Bébés épinards



Pennes



Parmesan, râpé grossièrement



Gousses d'ail



Échalote



Flocons de piment



Glaçage balsamique



Olives mélangées



Sel d'ail

BONJOUR OLIVES MÉLANGÉES

Une combinaison d'olives Kalamata et d'olives vertes débordante de goût!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- 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	Ingédient

Matériel requis

Grande poêle allant au four, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Bocconcinis	100 g	200 g
Tomates broyées	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	50 g	100 g
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
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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.



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

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Cuire les pennes

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qts pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **pennes** 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

- En attendant que l'**eau** bouille, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ 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 ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

3



Commencer la sauce

- Lorsque les **pennes** 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**, ½ c. à thé de **flocons de piment** et ¼ tasse (½ 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.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **glaçage balsamique**.
- Assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

5



Assembler et gratiner les pennes

- Dans la casserole contenant les **pennes**, ajouter la **sauce** et les **épinards**, puis bien mélanger.
- Transférer les **pennes** dans la même poêle allant au four, transférer les pennes 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 **pennes** 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 **pennes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** des **flocons de piment**, si désiré.
- Arroser du **reste** du **glaçage balsamique**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!