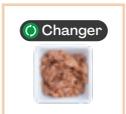




Pennes de bœuf et de courgette dans une sauce rosée avec pesto de poivrons rôtis

Rapido-presto

15 minutes



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

Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g



- 

Bœuf haché
250 g | 500 g
- 

Pennes
170 g | 340 g
- 

Courgette
1 | 2
- 

Bébés épinards
56 g | 113 g
- 

Crème
56 ml | 113 ml
- 

Pesto de poivrons rôtis
¼ tasse | ½ tasse
- 

Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- 

Parmesan, râpé
¼ tasse | ½ tasse
- 

Purée d'ail
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, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les pâtes et préparer

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 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.
 - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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.
- Râper la **courgette** en utilisant le côté d'une râpe à 4 côtés avec les plus grands trous.

2



Cuire le bœuf et les courgettes

- [Changer](#) | **Saucisse italienne**
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
 - Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. **Saler** et **poivrer**.
 - Cuire de 3 à 4 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
 - Ajouter les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres.

3



Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen. Ajouter la **purée d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter la **crème**, le **pesto de poivrons rôtis** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

4



Terminer et servir

- Réserver ¼ tasse (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **pennes** et les ajouter dans la poêle contenant la **sauce**.
- Ajouter les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **pâtes** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

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

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

2 | Cuire la saucisse et les courgettes

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

Si vous avez choisi la **saucisse italienne**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.



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