

# Rigatonis à la dinde cacciatore avec champignons

Spécial 5 étoiles

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!



Dinde hachée



Double dinde hachée



Champignons



Oignon, haché



Bébés épinards



Concentré de  
bouillon de poulet



Tomates broyées à  
l'ail et aux oignons



Assaisonnement  
italien



Parmesan, râpé  
grossièrement



Rigatonis frais

BONJOUR RIGATONIS

Des pâtes à rainures qui agrippent parfaitement la sauce!

## D'abord

- Avant de commencer, 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.

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

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Double dinde hachée	500 g	1000 g
Champignons	227 g	454 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Rigatonis frais	227 g	454 g
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.



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



### Préparer

- Couper les **champignons** en quatre.



### Cuire les champignons et les oignons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons** et les **oignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.
- Retirer du feu, puis **saler et poivrer**, au goût. Transférer le **mélange de champignons** dans une assiette.



### Cuire la dinde

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.
- Ajouter l'**assaisonnement italien**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.

Si vous avez choisi la **double dinde hachée**, la préparer et la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de dinde**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.



### Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter le **mélange de champignons**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût.



### Cuire les rigatonis

- Entre-temps, ajouter les **rigatonis** 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 **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**. Égoutter et remettre les **rigatonis** dans la même casserole, hors du feu.



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter les **épinards**, la **sauce**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié** du **parmesan**.
- **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir les **rigatonis à la dinde cacciatore** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste du parmesan**.

Le souper, c'est réglé!