

Rigatonis à la ricotta gratinés au four avec épinards et mozzarella

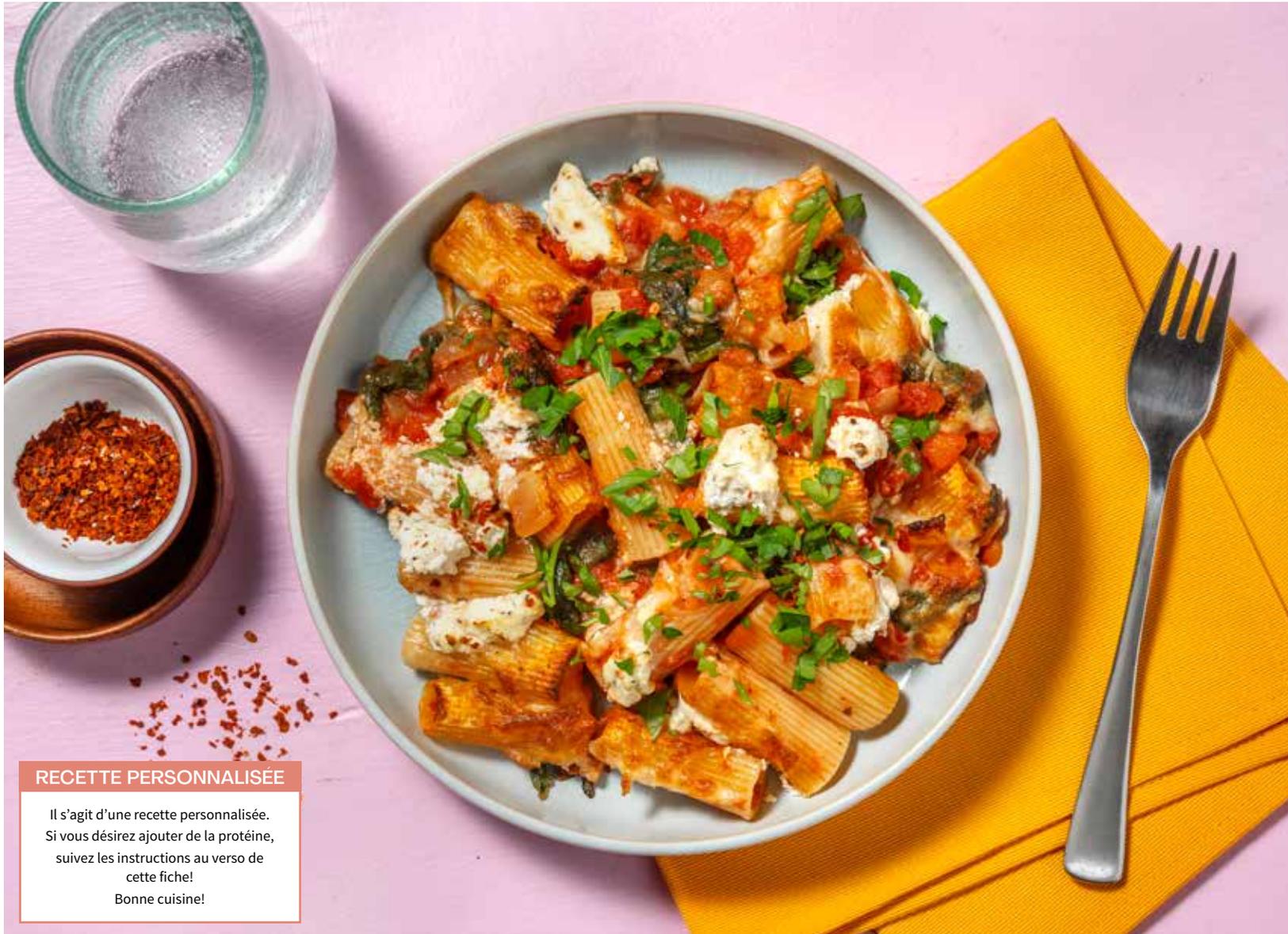
Végé

Épicée (au goût)

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



Ricotta



Beyond Meat®



Rigatonis



Oignon jaune



Bébés épinards



Gousses d'ail



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Mozzarella, râpée



Concentré de bouillon de légumes



Sel d'ail



Flocons de piment



Persil

BONJOUR MOZZARELLA

Un fromage crémeux qui rehausse les pâtes cuites au four!

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 :

- Doux : **1/4 c. à thé** (1/4 c. à thé)
- Moyen : **1/2 c. à thé** (1/2 c. à thé)
- Épicé : **1 c. à thé** (1 c. à thé)

Matériel requis

Passoire, poêle moyenne allant au four, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Ricotta	100 g	200 g
Beyond Meat®	2	4
Rigatonis	170 g	340 g
Oignon jaune	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	3	6
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Mozzarella, râpée	3/4 tasse	1 1/2 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Persil	7 g	7 g
Sucre*	1/2 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.

1



Préparer

- 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.
- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil** et les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.)
- Dans le contenant de **ricotta**, ajouter la **moitié du sel d'ail** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Poivrer**, puis bien mélanger.

4



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **oignons**, ajouter l'**ail** et le **reste du sel d'ail**, puis **poivrer**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen-doux.
- Laisser mijoter de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

2



Cuire les rigatonis

- Ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 13 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **rigatonis**.

5



Assembler et gratiner les rigatonis

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **rigatonis**, les **épinards**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié** de la **mozzarella**.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer le mélange dans un plat de cuisson pour 2 pers., soit de 20 x 20 cm [8 x 8 po]. Pour 4 pers., transférer le mélange dans un plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po].)
- Parsemer du **reste** de la **mozzarella**, puis couronner d'**un soupçon** de **ricotta assaisonnée**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré.

3



Cuire les oignons

- Entre-temps, chauffer une poêle moyenne allant au four (une grande poêle allant au four) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. **Saler et poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.

Si vous avez choisi d'ajouter les **galettes de Beyond Meat®**, ajouter à la poêle **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes** et les **oignons**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. **Saler et poivrer**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

6



Terminer et servir

- Laisser refroidir les **rigatonis** pendant 5 min.
- Répartir dans les assiettes.
- Parsemer de **persil**.
- Parsemer du **reste** des **flocons de piment**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!