



# Rigatonis à la ricotta gratinés au four avec épinards et mozzarella

Végé

35 minutes

+ Ajouter



Beyond  
Meat®  
2 | 4

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)



Ricotta  
100 g | 200 g



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  
¾ tasse | 1 ½ 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

**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



## Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :**
  - Doux : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
  - Moyen : ½ c. à thé (½ c. à thé)
  - Épicé : 1 c. à thé (1 c. à thé)
  - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- 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 (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil** et les **épinards**.

2



## Cuire les rigatonis et assaisonner la ricotta

- 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 ¼ **tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **rigatonis**.
- Dans le contenant de **ricotta**, ajouter la **moitié** du **sel d'ail** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Poivrer**, puis bien mélanger.

3



## Cuire les oignons

- + Ajouter | **Beyond Meat®**
- Entre-temps, chauffer une poêle moyenne allant au four (une grande poêle allant au four pour 4 pers.) 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.

4



## Préparer la sauce

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

- 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 ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucré**. 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.

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**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer le mélange dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] pour 2 pers. 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.

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.

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

## 3 | Cuire le Beyond Meat® et les oignons

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Si vous avez ajouté le **Beyond Meat®**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes de Beyond Meat®** 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**.

## 4 | Préparer la sauce

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Dans la poêle contenant le **Beyond Meat®**, 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.

