



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



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
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

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 1 :**
 - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
 - Épicé : 1/2 c. à thé (1 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 (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**.

3



Cuire les oignons

- 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.

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 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.

3 | Cuire le Beyond Meat®

+ Ajouter | Beyond Meat®

Si vous avez ajouté du **Beyond Meat®**, ajouter les **galettes** à la poêle contenant les **oignons**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.

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



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