

Rigatonis à la dinde et aux courgettes

avec sauce tomate crémeuse et parmesan

Préparée en 10 min

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



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



Dinde hachée



Courgette



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Parmesan, râpé grossièrement



Rigatonis



Tofu



Crème



Base de sauce tomate



Assaisonnement italien



Persil

D'abord

- 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.

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
Tofu	1	2
Courgette	200 g	400 g
Crème	56 ml	113 ml
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Rigatonis	170 g	340 g
Persil	7 g	7 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.

1



Cuire les rigatonis

- Ajouter les **rigatonis** 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.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Cuire les courgettes

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer les **courgettes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

3



Cuire la dinde

- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde** et la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (tout l'assaisonnement italien pour 4 pers.).
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Saupoudrer de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **poivrer**.
- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout, puis le défaire en petits morceaux. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (tout l'assaisonnement italien pour 4 pers.). Ajouter à la poêle **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** soit bien doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

4



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter la **base de sauce tomate**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **base de sauce tomate** soit bien combinée au mélange de **dinde**.
- Ajouter les **tomates broyées**, l'**eau de cuisson réservée** et la **crème**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**.

5



Assembler les rigatonis

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter la **dinde en sauce**, les **courgettes** et la **moitié** du **parmesan**. Bien mélanger.
- **Saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir les **rigatonis** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Parsemer de **persil**.

Le souper, c'est réglé!