



Pennes à la dinde cacciatore avec champignons

Spécial 5 étoiles 20 minutes



Dinde hachée
250 g | 500 g



Pennes fraîches
227 g | 454 g



Champignons
227 g | 454 g



Oignon jaune,
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



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse |
½ tasse

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, 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.

- Couper les **champignons** en quatre.

2



Cuire les champignons

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

3



Cuire la dinde

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde** et les **champignons**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive dans cette recette!) **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 le **mélange d'épices acidulé à l'ail** Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter les **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.

5



Cuire les pennes

- Entre-temps, ajouter les **pennes** 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 **pennes** dans la même casserole, hors du feu.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **pennes**, ajouter les **épinards**, la **sauce**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié** du **parmesan** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- **Saler et poivrer**. Bien mélanger pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **beurre** fonde.
- Répartir les **pennes à la dinde cacciatore** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

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