

Pâtes aux haricots blancs à la toscane

avec flocons de piment et zeste de citron

Végé

30 minutes



Haricots blancs



Rigatonis



Citron



Tomates cerises
anciennes



Ail



Bébés épinards



Parmesan, râpé
grossièrement



Basilic



Flocons de piment



Oignon, haché



Pesto de tomates
séchées

BONJOUR TOMATES

Rôties à la perfection et parsemées de zeste de citron!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots blancs	398 ml	796 ml
Rigatonis	170 g	340 g
Citron	1	2
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Basilic	7 g	14 g
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Oignon, haché	113 g	227 g
Pesto de tomates séchées	112 g	224 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Hacher grossièrement les **épinards**. Hacher finement le **basilic**. Zester, puis presser le **citron**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Égoutter, puis rincer les **haricots**.



Faire cuire les oignons

Pendant que les **rigatonis** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre**, puis les morceaux d'**oignon**, l'**ail** et **½ c. à thé de zeste de citron** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Retirer la poêle du feu et incorporer la **moitié du basilic** et **2 c. à soupe de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Faire rôtir les tomates

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **tomates** de **1 c. à soupe d'huile**, puis parsemer de **¼ c. à thé de zeste de citron** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les **tomates** aient éclaté.



Assembler les pâtes

Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter l'**eau de cuisson réservée**, les **haricots**, le **pesto de tomates séchées** et le **mélange d'épinards et d'oignon**. Finir la cuisson en remuant le tout de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire les rigatonis

Pendant que les **tomates** rôstissent, ajouter les **rigatonis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter le reste. Remettre les **pâtes** dans la même casserole, hors du feu. Réserver.



Terminer et servir

Répartir les **pâtes** dans les assiettes. Garnir des **tomates rôties**. Parsemer de **parmesan** et du **reste du basilic**. Saupoudrer de **flocons de piment**, au goût.

Le repas est prêt!