

Pâtes aux haricots blancs à la toscane

avec flocons de piment et zeste de citron

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Haricots cannellini



Rigatonis



Citron



Petites tomates



Gousses d'ail



Bébés épinards



Parmesan, râpé



Basilic



Flocons de piment



Oignon jaune



Pesto de tomates séchées au soleil

BONJOUR PESTO DE TOMATES SÉCHÉES

Ce pesto tire sa douceur naturelle des tomates séchées au soleil!

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, tamis, zesteur, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots cannellini	398 ml	796 ml
Rigatonis	170 g	340 g
Citron	1	1
Petites tomates	227 g	454 g
Gousses d'ail	2	4
Bébés épinards	113 g	227 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Basilic	7 g	14 g
Flocons de piment	1 c. à thé	1 c. à thé
Oignon jaune	113g	226 g
Pesto de tomates séchées au soleil	½ tasse	1 tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher finement le **basilic**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper **tout le citron restant** en quartiers.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Égoutter et rincer les **haricots**.



Faire cuire les oignons

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons**, l'**ail** et **½ c. à thé de zeste de citron** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu et incorporer la **moitié** du **basilic** et **½ c. à soupe de jus de citron** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Faire rôtir les tomates

- Sur une plaque à cuisson tapissée 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 quant. pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 15 min ou 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**, le **mélange aux oignons** et les **épinards**.
- Remuer de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que les **rigatonis** soient enrobés. **Saler et poivrer**, au goût.



Faire cuire les rigatonis

- Entre-temps, ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Faire cuire de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), puis égoutter et remettre les **rigatonis** dans la même casserole, hors du feu.



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**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!