

Pâtes estivales à la dinde et au pesto

avec basilic et courgettes

30 minutes



Dinde hachée



Spaghettis



Basilic



Courgette



Petites tomates
anciennes



Vinaigre balsamique



Parmesan, râpé



Purée d'ail



Pesto au basilic



Assaisonnement
italien

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

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
Spaghettis	170 g	340 g
Basilic	7 g	7 g
Courgette	200 g	400 g
Petites tomates anciennes	113 g	226 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.) dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en deux.



4 Faire la sauce

- Ajouter le **pesto**, les **tomates**, l'**eau de cuisson réservée** et le **vinaigre** à la poêle contenant la **dinde**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion.
- **Saler et poivrer**, au goût.



2 Faire cuire les spaghettis

- Ajouter les **spaghettis** 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 les **spaghettis**.



5 Assembler les pâtes

- Ajouter les **spaghettis**, la **moitié** du **parmesan** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) à la poêle contenant la **sauce**.
- Retirer la poêle du feu, puis remuer jusqu'à ce que les **spaghettis** soient enrobés.



3 Faire cuire la dinde et les courgettes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis la **dinde**, la **purée d'ail** et l'**assaisonnement italien**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **dinde** perde sa couleur rosée, en la défaisant en morceaux**.
- Ajouter les **courgettes**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en remuant à l'occasion. **Saler et poivrer**.



6 Terminer et servir

- Répartir les **pâtes à la dinde et au pesto** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Parsemer de **feuilles de basilic déchirées**.

Le souper, c'est réglé!