

Pennes aux crevettes et au pesto

avec parmesan et épinards

Spéciale

Rapido

25 minutes



Crevettes



Pennes fraîches



Oignon, haché



Tomate Roma



Gousses d'ail



Bébés épinards



Parmesan, râpé grossièrement



Pesto au basilic

BONJOUR PESTO AU BASILIC

Cette sauce sucrée et herbacée rehausse les plats en leur donnant plus de saveur!

D'abord

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

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Pennes fraîches	227 g	454 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Gousses d'ail	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Pesto au basilic	½ tasse	1 tasse
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- 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.
- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.



Assembler les pâtes

- Dans la casserole contenant les **pennes**, ajouter les **crevettes et les légumes**, les **épinards**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié du parmesan**.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



Cuire les crevettes et les légumes

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons** et les **tomates**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter les **crevettes** et l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- **Saler et poivrer**. Réserver.



Terminer et servir

- Répartir les **pennes aux crevettes et au pesto** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!



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 **pennes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **pesto**, puis remuer pour enrober les **pennes**.
- Couvrir pour garder chaud. Réserver.