

Pennes aux tomates séchées et aux épinards

avec mozzarella marinée et pains ciabatta à l'ail

Végé

30 Minutes



Pennes



Mozzarella fraîche



Petit pain ciabatta



Pesto de tomates séchées



Bébés épinards



Tomate Roma



Ail



Oignon, haché



Parmesan, râpé



Assaisonnement italien



Base pour sauce tomate



Noix de Grenoble, hachées

BONJOUR MARINADE POUR MOZZARELLA

La mozzarella reçoit une dose de saveur rafraîchissante grâce à cette huile aux herbes maison!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, passoire, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Pennes	170 g	340 g
Mozzarella fraîche	125 g	250 g
Petit pain ciabatta	1	2
Pesto de tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Ail	6 g	12 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
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 #LaVieHelloFresh
Appelez 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** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'**eau** bouille, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper la **mozzarella** en morceaux de 1,25 cm (½ po), puis **saler** et **poivrer**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Préparer la sauce

Pendant que les **pennes** cuisent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter la **base pour sauce tomate**, les **tomates**, la **moitié** de l'**ail** et **2 c. à soupe d'assaisonnement italien** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Incorporer le **pesto**, puis retirer la poêle du feu.



Faire griller les noix de Grenoble

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les noix pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



Faire griller les pains ciabatta

Dans un bol moyen, combiner l'**ail restant**, l'**assaisonnement italien restant** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les morceaux de **mozzarella**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer délicatement pour enrober. Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut, puis garnir de **mozzarella marinée**. Faire griller au **centre** du four en mode Griller de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés et que le **fromage** ait fondu. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Faire cuire les penne

Pendant que les **noix** grillent, ajouter les **pennes** à la casserole d'eau bouillante. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

Ajouter la **sauce**, les **épinards**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié** du **parmesan** à la grande casserole contenant les **pennes**. Remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Couper les **pains à l'ail** en triangles. Répartir les **pâtes** dans les assiettes et parsemer de **noix de Grenoble** et du **parmesan restant**. Servir les **pains ciabatta à l'ail** en accompagnement.

Le repas est prêt!