

Pennes campagnardes à la sicilienne

avec courgettes, poivrons et noix de pin

Végé

25 minutes



Pennes



Courgette



Tomates broyées à l'ail
et aux oignons



Câpres



Olives mélangées



Vinaigre de vin rouge



Miel



Noix de pin



Parmesan, râpé
grossièrement



Poivron



Persil

BONJOUR CÂPRES

Ce petit condiment salé et saumuré ajoute une tonne de saveur à n'importe quel plat!

D'ABORD

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

Matériel requis

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

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--|--------------|--------------|
| Pennes | 170 g | 340 g |
| Courgette | 200 g | 400 g |
| Tomates broyées à l'ail et aux oignons | 370 ml | 740 ml |
| Câpres | 15 g | 30 g |
| Olives mélangées | 60 g | 120 g |
| Vinaigre de vin rouge | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Miel | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Noix de pin | 28 g | 56 g |
| Parmesan, râpé grossièrement | ¼ tasse | ½ tasse |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Persil | 7 g | 14 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 en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire les pâtes

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. 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 que les **pâtes** soient tendres. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), égoutter les **pâtes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Faire griller les noix de pin

Pendant que la **sauce** cuit, faire chauffer une petite poêle à feu moyen. Ajouter les **noix de pin** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes en remuant jusqu'à ce que les **noix de pin** soient dorées (CONSEIL : Surveiller les noix de pin pour ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol.



Préparer

Pendant que les **pâtes** cuisent, couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Rincer les **câpres**, puis les sécher avec un essuie-tout. Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**.



Terminer les pâtes

Ajouter la **sauce**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié** du **parmesan** à la casserole contenant les **pâtes**. Faire chauffer la casserole à feu moyen-élevé. Faire cuire en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe, de 3 à 4 minutes.



Faire cuire la sauce

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis les morceaux de **poivron** et de **courgette**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes ramollissent légèrement. Ajouter les **tomates broyées**, les **olives**, le **miel**, la **moitié** des **câpres** et la **moitié** du **vinaigre** (utiliser tout le vinaigre et toutes les câpres pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Terminer et servir

Répartir les **pâtes** dans les assiettes. Parsemer de **persil**, du **reste** du **parmesan** et des **noix de pin**.

Le repas est prêt!