



Rigatonis et sauce à la courge musquée avec kale et stracciatella

VÉGÉ 30 minutes



Courge musquée,
en cubes



Rigatonis



Stracciatella



Ail



Oignon, haché



Kale, haché



Assaisonnement
italien



Fromage parmesan



Crème sure



Flocons de piment

BONJOUR STRACCIATELLA!

Un fromage frais à base de lait de bufflonne, originaire de la province italienne de Foggia!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6:

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Épicé: 1 c. à thé

Sortez

Presse-ail, grande poêle antiadhésive, grande casserole, presse-purée, passoire, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Rigatonis	170 g	340 g
Straciatella	100 g	200 g
Ail	9 g	18 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Kale, haché	56 g	113 g
Assaisonnement italien	1 c. à table	2 c. à table
Fromage parmesan	28 g	56 g
Crème sure	6 c. à table	¾ tasse
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. RÔTIR LA COURGE

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elle soit brun doré et tendre, de 22 à 24 min.



4. PRÉPARER LA SAUCE

Transférer la **courge** dans la casserole utilisée à l'étape 2. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer l'**eau de cuisson réservée**, la **straciatella** et **la moitié** du **parmesan**. Mettre la casserole à feu moyen-élevé, puis cuire jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**.



2. CUIRE LES RIGATONIS

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (**NOTE**: mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante** et cuire à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 min. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter. Réserver dans la passoire.



5. ASSEMBLER

Dans la même casserole, ajouter le **mélange de kale et d'oignon**, les **rigatonis** et la **crème sure**. Bien mélanger.



3. CUIRE LES LÉGUMES

Pendant que la **courge** cuit, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter le **kale**, l'**ail** et **le reste d'assaisonnement italien**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **kale** tombe, de 1 à 2 min. Réserver les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **rigatonis** dans les bols. Saupoudrer **du reste de parmesan** et de **¼ c. à thé de flocons de piment** (doubler pour 4 pers). (**NOTE**: se référer à la section Bon départ pour le niveau d'épice.)

Le souper, c'est réglé!