

# Rigatonis à la dinde et aux courgettes

avec sauce tomate crémeuse et parmesan

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Courgette



Crème



Tomates broyées à  
l'ail et aux oignons



Base de sauce  
tomate



Parmesan, râpé  
grossièrement



Assaisonnement  
italien



Rigatonis



Basilic

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN

Notre savoureux mélange d'herbes aromatiques et d'ail!

## D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 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.
- 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        |
| Courgette                              | 200 g        | 400 g        |
| Crème                                  | 56 ml        | 113 ml       |
| Tomates broyées à l'ail et aux oignons | 370 ml       | 740 ml       |
| Base de sauce tomate                   | 2 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Parmesan, râpé grossièrement           | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Assaisonnement italien                 | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Rigatonis                              | 170 g        | 340 g        |
| Basilic                                | 7 g          | 7 g          |
| 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).

## 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



### Cuire les rigatonis

- Ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



### Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant la **dinde**, ajouter la **base de sauce tomate**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
- Ajouter les **tomates broyées**, l'**eau de cuisson réservée** et la **crème**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**.



### Cuire la courgette

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



### Assembler les pâtes

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter le **mélange de dinde et de sauce**, les **courgettes** et la **moitié** du **parmesan**. Bien mélanger.
- **Saler et poivrer**, au goût.



### Cuire la dinde

- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **dinde** et la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.).
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.
- Saupoudrer de **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.



### Terminer et servir

- Répartir les **rigatonis** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan** et de **feuilles de basilic déchirées**.

**Le souper, c'est réglé!**