

# 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



Persil

## 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
Persil	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'app.

*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



### 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 que les **rigatonis** 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 la **base de sauce tomate** soit bien combinée au **mélange de dinde**.
- Ajouter les **tomates broyées**, l'**eau de cuisson réservée** et la **crème**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**.



### Cuire les courgettes

- 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 les **courgettes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



### Assembler les rigatonis

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter la **dinde**, la **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**.
- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.



### Terminer et servir

- Répartir les **rigatonis** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Parsemer de **persil**.

## Le souper, c'est réglé!