



Rigatonis à la dinde et aux courgettes

avec sauce tomate crémeuse et parmesan

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Beaufilé haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Courgette
1 | 2



Crème
56 ml | 113 ml



Tomates broyées
à l'ail et aux
oignons
1 | 2



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



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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les rigatonis

- 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.
- 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 $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter et remettre les **rigatonis** dans la même casserole, hors du feu.

2



Cuire les courgettes

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, 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, puis couvrir pour garder chaud.

3



Cuire la dinde

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- Dans la même poêle, ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, 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 $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sel** et **poivrer**.
- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.

4



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**.

5



Assembler les rigatonis

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

6



Terminer et servir

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

3 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde****.

3 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **dinde****.

