



Pâtes à la dinde cajun

avec épinards et mozzarella

FAMILIALE 20 minutes



Lanières de dinde



Tomates raisins



Oignons verts



Farfalles



Mirepoix



Assaisonnement cajun



Sel d'ail



Tomates en dés



Concentré de bouillon de poulet



Fromage mozzarella, râpé



Crème



Bébés épinards

BONJOUR ASSAISONNEMENT CAJUN!

Un mélange d'épices sucrées, fumées et légèrement piquantes!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction griller, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, grande casserole, essuie-tout, papier d'aluminium, cuillères à mesurer, tasses à mesurer

Ingrédients

	4 pers
Lanières de dinde	680 g
Tomates raisins	227 g
Oignons verts	2
Farfalles	340 g
Mirepoix	227 g
Assaisonnement cajun	2 c. à table
Sel d'ail	1.5 c. à thé
Tomates en dés	1 boîte
Concentré de bouillon de poulet	2
Fromage mozzarella, râpé	1 tasse
Crème	237 ml
Bébés épinards	113 g
Beurre non salé	2 c. à table
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

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. CUIRE LA MIREPOIX

Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, faire fondre **2 c. à table** de **beurre**, puis ajouter la **mirepoix**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle ramollisse, de 3 à 4 min.



4. GRILLER LA DINDE ET LES TOMATES

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **tomates cerises** et la **dinde** de **2 c. à table** d'**huile**, puis saupoudrer de **sel d'ail**. **Poivrer**. Griller au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite, de 10 à 12 min. ******



2. CUIRE LES FARFALLES

Dans la même casserole, ajouter les **tomates en dés**, la **crème**, les **concentrés de bouillon**, l'**assaisonnement cajun** et **4 tasses** d'**eau tiède**. Bien mélanger, puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, incorporer les **farfalles** et baisser à feu moyen-élevé. Mijoter à découvert en remuant souvent jusqu'à ce que les **farfalles** soient tendres, de 10 à 12 min.



5. FINIR LES FARFALLES

Émincer les **oignons verts**. Lorsque la **dinde** et les **tomates** sont cuites, les incorporer aux **farfalles**. Ajouter les **épinards**, puis retirer la casserole du feu et incorporer la **mozzarella**. **Saler** et **poivrer**.



3. PRÉPARATION

Entre-temps, sécher la **dinde** avec un essuie-tout.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **pâtes à la dinde cajun** dans les bols. Saupoudrer d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!