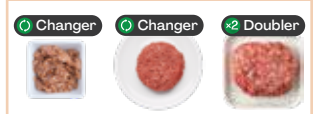




Rigatonis gratinés au bœuf avec légumes et sauce tomate

20 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

Saucisse italienne Beyond Meat® 250 g | 500 g
Bœuf haché doux, sans boyau 2 | 4
500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Rigatonis
170 g | 340 g



Courgette
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé | 1 c. à thé



Bébés épinards
56 g | 113 g



Fromage à la crème
1 | 2



Mozzarella, râpée
¾ tasse | 1 ½ tasse



Assaisonnement italien
1 c. à soupe | 1 c. à soupe



Tomates broyées
369 ml | 796 ml



Gousses d'ail
2 | 4

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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- À une grande casserole, ajouter 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.

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Cuire les rigatonis

- Ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver ½ tasse (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Cuire le bœuf et les courgettes

Changez | Saucisse italienne douce

Changez | Beyond Meat®

*2 Doublez | Bœuf haché

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** et les **courgettes** à la poêle sèche.
- Cuire de 5 à 7 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée et que les **courgettes** soient légèrement croquantes**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.

4



Préparer la sauce

- À la poêle contenant le **bœuf** et les **courgettes**, ajouter l'**ail**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.) et la **moitié** du **sel d'ail** (toute la qté pour 4 pers.). **Poivrer**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tomates broyées**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et l'**eau de cuisson réservée**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Ajouter les **épinards**, le **fromage à la crème** et la **moitié** de la **mozzarella**.
- Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **sauce** soit homogène.
- **Saler** et **poivrer**.

5



Assembler et griller

- Entre-temps, huiler un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) avec ½ c. à thé d'**huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., graisser un plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po] et 1 c. à thé d'**huile**.)
- Lorsque la **sauce** sera prête, l'ajouter à la casserole contenant les **rigatonis**, puis remuer pour enrober.
- Transférer les **rigatonis** dans le plat de cuisson préparé, puis parsemer du **reste** de la **mozzarella**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller le fromage pour ne pas le brûler!)

6



Terminer et servir

- Laisser les **rigatonis gratinés** refroidir de 2 à 3 min avant de servir.
- Répartir dans les assiettes.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes Ingrédient

3 | Cuire la saucisse et les courgettes

Changez | Saucisse italienne douce

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

3 | Cuire le Beyond Meat® et les courgettes

Changez | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, cuire les **galettes** de 5 à 7 min, en les défaisant en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, et servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir le **bœuf****.

3 | Cuire le bœuf et les courgettes

*2 Doublez | Bœuf haché

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire par étape, au besoin.