



Fusilli crémeux au bœuf

avec champignons et pois

Familiale

20 à 30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubl

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 douce, sans boyau 250 g | 500 g
 Beyond Meat® 2 | 4
 Bœuf haché 500 g | 1000 g



Fusillis
170 g | 340 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Oignon jaune, haché
56 g | 113 g



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Fromage à la crème
1 | 2



Champignons
227 g | 454 g



Sauce soya
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Petits pois
56 g | 113 g



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 pâtes

- 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 **fusillis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 9 à 11 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver $\frac{1}{4}$ **tasse** ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer et commencer la sauce

🔄 [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

×2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- Trancher finement les **champignons**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter $\frac{1}{2}$ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et la **sauce soya**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler et poivrer**.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bœuf** dans un bol.

3



Cuire les légumes

- Dans la même poêle, ajouter les **champignons**, les **pois**, les **oignons** et l'**ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. **Saler et poivrer**.
- Réduire à feu moyen, puis remettre le **bœuf** dans la poêle. Bien mélanger.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** et le **bœuf** soient enrobés.

4



Préparer la sauce

- Ajouter le **fromage à la crème**, le **concentré de bouillon**, l'**ail** et $\frac{1}{4}$ **tasse** ($\frac{1}{2}$ tasse) de **lait de cuisson réservée**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**.

5



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **pâtes**, ajouter le **mélange de bœuf**. Bien mélanger.
- Répartir les **fusillis au bœuf** dans les bols.

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

2 | Préparer et commencer la sauce

🔄 [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

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

2 | Préparer et commencer la sauce

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire et le servir de la même façon que le **bœuf**, en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il soit croustillant, 5 à 6 min**.

2 | Préparer et commencer la sauce

×2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

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