



# Ragù de bœuf avec tapenade d'olives

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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Saucisse italienne  
douce, sans boyau  
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®  
2 | 4



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Pennes  
170 g | 340 g



Tomate  
2 | 4



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



Olives mélangées  
30 g | 60 g



Concentré de  
bouillon de bœuf  
1 | 2



Mélange d'épices  
acidulé à l'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Parmesan, râpé  
grossièrement  
1/2 tasse | 1 tasse



Flocons de  
piment  
1 c. à thé |  
2 c. à thé

**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 le bœuf

- Avant de commencer, ajouter à une grande casserole 10 tasses d'eau chaude 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.

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

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le bœuf.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le bœuf en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Saler et poivrer, puis assaisonner du mélange d'épices acidulé à l'ail.

4



### Préparer la tapenade d'olives

- Entre-temps, couper les tomates en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter, puis hacher finement les olives.
- À un petit bol, ajouter les tomates, les olives et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile. (CONSEIL : Rien de tel que l'huile d'olive extra vierge dans cette tapenade!)
- Saler et poivrer, puis bien mélanger.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

2



### Cuire les penne

- Pendant que le bœuf cuit, ajouter les penne à l'eau bouillante.
- Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.

5



### Assembler le ragù

- Lorsque les penne seront tendres, réserver ¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson.
- Égoutter les penne et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la sauce, la moitié du parmesan et l'eau de cuisson réservée.
- Saler et poivrer, puis bien mélanger.

3



### Cuire la sauce

- À la poêle contenant le bœuf, ajouter le concentré de bouillon, les tomates broyées, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et ½ c. à thé (1 c. à thé) de sucre.
- Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Saler et poivrer.

6



### Terminer et servir

- Répartir le ragù de bœuf dans les bols, puis garnir de tapenade d'olives.
- Parsemer du reste du parmesan et de flocons de piment, si désiré.

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

## 1 | Cuire la saucisse

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

Si vous avez choisi la saucisse, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le bœuf\*\*. Ne pas tenir compte des instructions d'égoutter l'excédent de gras.

## 1 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le Beyond Meat®, le cuire de 5 à 6 min, en défaisant les galettes 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\*\*.