



Ragù de bœuf et de poivrons rôtis avec spaghettis

Familiale

20 à 30 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)

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



- 

Bœuf haché
250 g | 500 g
- 

Poivron
1 | 2
- 

Assaisonnement italien
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- 

Tomates broyées
1 | 2
- 

Spaghettis
170 g | 340 g
- 

Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse
- 

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

Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2
- 

Base de sauce tomate
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- 

Sel d'ail
1 c. à thé | 1 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 les spaghettis

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans 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.
- Ajouter les **spaghettis** 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.
- Égoutter et remettre les **spaghettis** dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer et rôtir les poivrons

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 15 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres.

3



Cuire le bœuf

- [Changer](#) | **Saucisse italienne**
- [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- [*2 Doubler](#) | **Bœuf haché**
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche.
- 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.
- Assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

4



Préparer la sauce

- Dans la poêle, ajouter la **base de sauce tomate** et l'**assaisonnement italien**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Ajouter les **poivrons rouges rôtis**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

5



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **spaghettis**, ajouter la **sauce**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **ragù de bœuf** et de **poivrons rouges rôtis** et les **spaghettis** dans les assiettes.
- Parsemer de **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

3 | Cuire la saucisse

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

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

3 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire le **bœuf**. Cuire les **galettes** de 5 à 6 min, en les défaisant en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

3 | Cuire le bœuf

[*2 Doubler](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

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