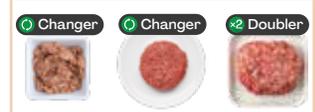




Spaghettis au bœuf et aux champignons

avec tomates glacées au vinaigre balsamique

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

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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Spaghettis
170 g | 340 g



Champignons
113 g | 227 g



Bébés épinards
28 g | 56 g



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



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Glaçage balsamique
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Assaisonnement italien
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Petites tomates
113 g | 227 g

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).
- 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.
- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

2



Cuire le bœuf et les champignons

- 🔄 [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- ×2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. Défaire le **bœuf** en morceaux, puis ajouter les **champignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.), puis **saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.

4



Préparer la sauce

- Entre-temps, ajouter les **tomates broyées** et la **moitié** du **glaçage balsamique** dans la poêle contenant le **bœuf** et les **champignons**. Réduire à feu moyen et poursuivre la cuisson de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Retirer la poêle du feu.

5



Griller les tomates

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **tomates** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent.
- Retirer la plaque à cuisson du four. Arroser les **tomates** du **reste** du **glaçage balsamique**, puis remuer pour enrober.

3



Cuire les spaghettis

- Entre-temps, 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.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **spaghettis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **spaghettis**, ajouter la **sauce** et l'**eau de cuisson réservée**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **spaghettis au bœuf et aux champignons** dans les bols.
- Garnir de **tomates** et du **glaçage balsamique restant** sur la plaque à cuisson.
- Parsemer de **parmesan**.

2 | Cuire la saucisse et les champignons

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

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

2 | Cuire le Beyond Meat® et les champignons

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que le **bœuf**, en défaisant les **galettes** en morceaux. Cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**. Ne pas tenir compte de l'instruction d'égoutter l'excédent de gras.

2 | Cuire le bœuf et les champignons

×2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le **bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de bœuf**.

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