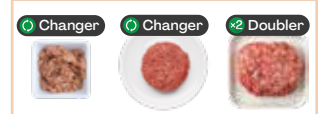




Ragù de bœuf avec tapenade d'olives

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

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
- 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 dans 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®](#)

[*2 Doubler](#) | [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**.
- 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**.

2



Cuire les pennes

- Pendant que le **bœuf** cuit, ajouter les **pennes** 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.

3



Cuire la sauce

- Dans 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**.

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**.
- Dans 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.

5



Assembler le ragù

- Lorsque les **pennes** seront tendres, réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**.
- Égoutter les **pennes** 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.

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 manière que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

2 | 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 de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

2 | 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.