



# Rigatonis au bœuf et aux épinards avec flocons de piment

25 minutes

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



×2 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



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Rigatonis  
170 g | 340 g



Cheddar blanc,  
râpé  
½ tasse | 1 tasse



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



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



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



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



Bébé épinards  
56 g | 113 g



Parmesan, râpé  
grossièrement  
¼ tasse |  
½ tasse

**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 rigatonis

- 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 **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver  $\frac{1}{2}$  **tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



### Préparer

- Hacher grossièrement les **épinards**.

3



### Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Dinde hachée**

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

- 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 **moitié** de l'**assaisonnement italien** (utiliser toute la quantité pour 4 pers.).
- Cuire de 5 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- **Saler et poivrer**.

4



### Commencer la sauce

- Lorsque le **bœuf** sera cuit, égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Réduire à feu moyen. Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



### Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **bœuf**, ajouter les **tomates broyées**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié** du **parmesan**.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter la **sauce** et les **épinards**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **rigatonis au bœuf et aux épinards** dans les bols.
- Parsemer de **cheddar** et du **reste** du **parmesan**.
- Parsemer 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 dinde

[Changer](#) | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. 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 le **bœuf**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant\*\*. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.