



Spaghettis à la sauce ragù au bœuf rosée avec crème

Épicée

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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Boeuf haché
250 g | 500 g



Spaghettis
170 g | 340 g



Carotte
1 | 2



Échalote
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



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



Crème
56 ml | 113 ml



Concentré de
bouillon de bœuf
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse |
¼ tasse



Flocons de
piment
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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
 - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
 - Épicé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)

- Dans une grande casserole, ajouter **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.
- Entre-temps, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Éplucher, puis râper grossièrement la **carotte**.
- Hacher grossièrement le **persil**.

2



Cuire le bœuf et les légumes

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 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**.
- Ajouter les **carottes** et les **échalotes**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.

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 **3/4 tasse** (1 1/2 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **spaghettis**.

4



Préparer la sauce ragù au bœuf rosée

- Entre-temps, ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, le **sel d'ail** et **1/4 c. à thé de flocons de piment** dans la poêle contenant le **bœuf** et les **légumes**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter la **crème**, puis porter de nouveau à légère ébullition. **Saler et poivrer**.

5



Assembler les spaghettis à la sauce ragù au bœuf rosée

- Retirer la poêle du feu, puis ajouter les **spaghettis**, la **moitié** du **parmesan**, **1/2 tasse d'eau de cuisson réservée** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Bien mélanger pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **spaghettis** soient enrobés. (**CONSEIL :** Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)

6



Terminer et servir

- Répartir les **spaghettis** à la **sauce ragù au bœuf rosée** dans les assiettes.
- Garnir de **persil** et du **reste de parmesan**.
- Parsemer du **reste** des **flocons de piment**, si désiré.

2 | Cuire la dinde et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis la **dinde**. Cuire la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

2 | Cuire le Beyond Meat® et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, en défaisant les galettes en morceaux. Cuire le **Beyond Meat®** de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.

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