



Ragù de bœuf avec tapenade d'olives

20 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

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



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.

Essentiels à avoir à la maison, sel et poivre, beurre non salé, sucre

Matériel Grande poêle antiadhésive, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, petit bol, tamis

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.

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.

2



Cuire les penne

- Pendant que le bœuf cuit, ajouter les penne 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.

5



Assembler le ragù

- Lorsque les penne seront tendres, réserver ¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson.
- Égoutter les penne 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 façon que la recette vous indique de cuire le bœuf**.

1 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 Changer | Beyond Meat®

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

1 | Cuire le bœuf

×2 Doubler | Bœuf haché

Si vous avez doublé le bœuf, le cuire de la même façon 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).