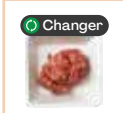




# Pennes super rapides au bœuf à la méditerranéenne

## avec feta et olives

15 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)

Dinde hachée  
250 g | 500 g



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Pennes  
170 g | 340 g



Mirepoix  
113 g | 227 g



Jeunes épinards  
56 g | 113 g



Olives mélangées  
30 g | 60 g



Feta, émietté  
¼ tasse | ½ tasse



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



Concentré de bouillon de bœuf  
1 | 2



Mélange d'épices méditerranéen  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

**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 penne

- 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.
- 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.
- Réserver  $\frac{3}{4}$  tasse (1  $\frac{1}{2}$  tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **penne** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



## Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Dinde hachée**

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Égoutter et hacher finement les **olives**.
- Ajouter à la poêle chaude  $\frac{1}{2}$  c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et la **mirepoix**. 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.
- Ajouter le **mélange d'épices méditerranéen**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

3



## Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen.
- Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** des **olives** et  $\frac{1}{2}$  tasse (1 tasse) d'**eau**. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **penne** et les **épinards**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.) Bien mélanger, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.

4



## Terminer et servir

- Répartir les **penne** dans les bols. Garnir de **sauce**.
- Parsemer de **feta** et du **reste** des **olives**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 2 | Cuire la dinde

[Changer](#) | **Dinde hachée**

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

Ne pas tenir compte des instructions concernant l'égouttage de l'excès de gras.

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