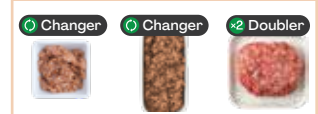




Pâtes et boulettes gratinées avec épinards

Familiale

25 à 35 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](https://www.hellofresh.ca)

Saucisse italienne douce, sans boyaux 250 g | 500 g
Haché de protéines à base de plantes 250 g | 500 g
Bœuf haché 500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Chapelure italienne
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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



Base de sauce tomate
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Cavatappi
170 g | 340 g



Mozzarella, râpée
¾ tasse | 1 ½ tasse



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Sauce soya
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Poudre d'ail
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 les cavatappis

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter 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.

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

4



Terminer la sauce et cuire les épinards

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **cavatappis** et l'**eau de cuisson réservée**.
- Monter à feu moyen-élevé. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que les **cavatappis** soient enrobés.
- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**, puis les ajouter à la poêle. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

2



Rôtir les boulettes

- 🔄 **Changer** | **Saucisse italienne**
- 🔄 **Changer** | **Haché de protéines**
- ✖️ **2** **Double** | **Bœuf haché**

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **bœuf**, la **chapelure**, la **moitié** de la **sauce soya**, la **moitié** de la **poudre d'ail**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **parmesan** et $\frac{1}{4}$ **c. à thé** ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.
- Transférer dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.).
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les retirer du four, puis régler le four à la fonction Griller.

5



Assembler et griller

- Dans la poêle contenant les **pâtes**, ajouter les **boulettes**, puis remuer délicatement pour les enrober de **sauce**.
- Transférer les **pâtes** et les **boulettes** dans le plat de cuisson utilisé pour cuire les **boulettes**.
- Parsemer de **mozzarella**, puis du **reste** du **parmesan**.
- Griller les **pâtes** et les **boulettes** au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que le dessus soit doré. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



Commencer la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter la **base de sauce tomate**, les **tomates broyées**, le **reste** de la **poudre d'ail**, le **reste** de la **sauce soya** et $\frac{1}{2}$ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**. Porter à légère ébullition, en remuant à l'occasion.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.

6



Terminer et servir

- Répartir les **pâtes et boulettes gratinées** dans les assiettes.

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 | Rôtir les boulettes

- 🔄 **Changer** | **Saucisse italienne**

Si vous avez choisi la **saucisse**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf****.

2 | Rôtir les boulettes à base de plantes

- 🔄 **Changer** | **Haché de protéines**

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf****.

2 | Rôtir les boulettes

- ✖️ **2** **Double** | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter $\frac{1}{4}$ **c. à thé** **additionnelle** ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sel** au **mélange de bœuf**. Former à partir du **mélange 16 boulettes** (32 boulettes) **de taille égale**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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