



Rigatonis gratinés au bœuf avec légumes et sauce tomate

20 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 boyau 250 g | 500 g

Beyond Meat® 2 | 4

Bœuf haché 500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Rigatonis
170 g | 340 g



Courgette
1 | 2



Sel d'ail
¼ c. à thé | ½ c. à thé



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Fromage à la crème
1 | 2



Mozzarella, râpée
¾ tasse | 1 ½ tasse



Assaisonnement italien
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



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



Gousses d'ail
2 | 4

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, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- 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.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **bœuf** et les **courgettes**, ajouter l'**ail**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.) et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail Poivrer**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tomates broyées**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**, les **épinards**, le **fromage à la crème**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié** de la **mozzarella**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **sauce** soit homogène.
- **Saler et poivrer**, au goût.

2



Cuire les rigatonis

- 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 ¼ **tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Cuire le bœuf et les courgettes

Changez | **Saucisse italienne**

Changez | **Beyond Meat®**

*2 Doublez | **Bœuf haché**

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** et les **courgettes** à la poêle sèche.
- Cuire de 5 à 7 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée et que les **courgettes** soient légèrement croquantes**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.

5



Assembler et griller

- Entre-temps, huiler un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) avec ½ c. à thé d'**huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., graisser un plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po] de 1 c. à thé d'huile.)
- Lorsque la **sauce** sera prête, l'ajouter à la casserole contenant les **rigatonis**, puis remuer pour enrober.
- Transférer le **mélange de rigatonis** dans le plat de cuisson préparé, puis parsemer du **reste** de la **mozzarella**.
- Griller au **centre** du four de 1 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller le fromage pour ne pas le brûler!)

6



Terminer et servir

- Laisser les **rigatonis** refroidir de 2 à 3 min avant de servir.
- Répartir dans les bols.

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.

3 | Cuire la saucisse et les courgettes

Changez | **Saucisse italienne**

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

3 | Cuire le Beyond Meat® et les courgettes

Changez | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis les **galettes** et les **courgettes**. Cuire de 5 à 7 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et que les **courgettes** soient légèrement croquantes**. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

3 | Cuire le bœuf et les courgettes

*2 Doublez | **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).