

Rigatonis au bœuf et aux épinards avec flocons de piment

Épicée

25 minutes











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 Bevond Meat douce, sans boyau

250 g | 500 g















Cheddar blanc.



170 g | 340 g

1/2 tasse | 1 tasse





Assaisonnement italien 1 c. à soupe



Tomates broyées à

1 c. à soupe







Mélange d'épices pour sauce

crémeuse



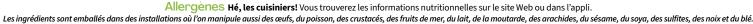




Parmesan, râpé grossièrement 1/4 tasse | 1/2 tasse



Concentré de bouillon de bœuf 1 2



Matériel | Passoire, grande poêle antiadhésive, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer



Cuire les rigatonis

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes gtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- · Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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 ½ tasse (1 tasse) d'eau de cuisson, puis égoutter les rigatonis et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Préparer

• Entre-temps, hacher grossièrement les épinards.



Cuire le bœuf

- O 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 et la moitié de l'assaisonnement italien (toute la qté pour 4 pers.).
- Cuire de 5 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Saler et poivrer.



Commencer la sauce

- Lorsque le bœuf sera cuit, égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Réduire à feu moyen. Saupoudrer du mélange d'épices pour sauce crémeuse. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Terminer la sauce

- Dans la poêle contenant le bœuf, ajouter les tomates broyées, le concentré de bouillon de **bœuf**, l'**eau de cuisson réservée** et la moitié du parmesan.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les rigatonis, ajouter la sauce et les épinards. Saler et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les rigatonis au bœuf et aux épinards dans les bols.
- Parsemer de **cheddar** et du **reste** du parmesan.
- Parsemer de flocons de piment, si désiré.

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile mesure à chaque étape 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

Changer | 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®

Changer | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat**®, le cuire de la même façon que le **bœuf**. Cuire en défaisant les galettes en morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

3 | Cuire le bœuf

2 Doubler | Bœuf haché

Si vous avez doublé le **bœuf**, le préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la portion régulière de bœuf. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.