



Ragù de bœuf avec tapenade d'olives

Épicée

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](https://www.hellofresh.ca)

🔄 Changer 🔄 Changer + Ajouter



Sausisse
italienne douce,
sans boyau
250 g | 500 g



Beyond Meat®
2 | 4



Tranches de
bacon
100 g | 200 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
½ 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.

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®

+ Ajouter | Tranches de bacon

- 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.

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**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié du parmesan**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

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**.

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

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.

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 qu'elles soient croustillantes**. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

1 | Cuire le bacon

+ Ajouter | Tranches de bacon

Si vous avez ajouté le **bacon**, le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po.) pendant que la poêle chauffe. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le **bœuf** et le **bacon**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce que le **bœuf** et le **bacon** soient entièrement cuits**. Égoutter et jeter l'excédent de gras. Suivre le reste de la recette comme indiqué.