



# Rigatonis au bœuf et aux épinards avec flocons de piment

Riche en protéines

Épicée

25 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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)

Dinde hachée 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



Cheddar blanc,  
râpé  
½ tasse | 1 tasse



Flocons de piment  
1 c. à thé | 2 c. à thé



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



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



Mélange d'épices  
pour sauce  
crémeuse  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Jeunes épinards  
56 g | 113 g



Parmesan, râpé  
grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Concentré de  
bouillon de bœuf  
1 | 2

**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 rigatonis

- Avant de commencer, porter une grande casserole d'eau salée à ébullition (les mêmes qtés pour 4 portions).
- 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  $\frac{1}{2}$  **tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter et remettre les **rigatonis** dans la même casserole, hors du feu.

2



### Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.

3



### Cuire le bœuf

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- \*2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter  $\frac{1}{2}$  **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 portions).
- Cuire de 5 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- **Saler et poivrer**.

4



### 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 **épices** dégagent leur arôme.

5



### 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.

6



### 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.

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

#### Pour 6 portions

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 dinde

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis la **dinde** et l'**assaisonnement**. Cuire la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**\*\*. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

### 3 | Cuire le Beyond Meat®

- \*2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le de la même façon que la recette vous indique de cuire 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.

### 3 | Cuire le bœuf

- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

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.