



# Spaghettis à la sauce ragù au bœuf rosée avec crème

Épicée

30 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)

Changer



Saucisse italienne douce, sans boyau  
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®  
2 | 4



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Spaghettis  
170 g | 340 g



Carotte  
1 | 2



Échalote  
1 | 2



Persil  
7 g | 14 g



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



Crème  
56 ml | 113 ml



Concentré de bouillon de bœuf  
1 | 2



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Parmesan, râpé grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Flocons de piment  
1 c. à thé | 1 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



## Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, peler, puis couper l'échalote en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Éplucher, puis râper grossièrement la carotte.
- Hacher grossièrement le persil.

4



## Préparer la sauce ragù au bœuf rosée

- Entre-temps, ajouter les tomates broyées, le concentré de bouillon, le sel d'ail et ¼ c. à thé de flocons de piment dans la poêle contenant le bœuf et les légumes. (REMARQUE : Ajouter plus de flocons de piment pour un goût plus épicé.) Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce épaisse légèrement.
- Ajouter la crème et porter de nouveau à légère ébullition. Saler et poivrer.

2



## Cuire le bœuf et les légumes

- [Changer](#) | Saucisse italienne
- [Changer](#) | Beyond Meat®

- 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\*\*.
- Ajouter les carottes et les échalotes. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants.

5



## Assembler les spaghettis et sauce ragù

- Retirer la poêle du feu, puis ajouter les spaghettis, la moitié du parmesan, ½ tasse d'eau de cuisson réservée et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre.
- Bien mélanger pendant 1 min, jusqu'à ce que le beurre fonde et que les spaghettis soient enrobés. (CONSEIL : Pour une sauce plus liquide, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)

3



## Cuire les spaghettis

- Entre-temps, ajouter les spaghettis à l'eau bouillante. Cuire de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, mais encore fermes sous la dent.
- Réserver ¾ tasse (1 ½ tasse) d'eau de cuisson. Égoutter les spaghettis, puis les remettre dans la casserole, hors du feu.

6



## Terminer et servir

- Répartir les spaghettis à la sauce ragù au bœuf rosée dans les bols.
- Garnir de persil et du reste du parmesan.
- Parsemer du reste des 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.

## 2 | Cuire la saucisse et les légumes

- [Changer](#) | Saucisse italienne

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

## 2 | Cuire le Beyond Meat® et les légumes

- [Changer](#) | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le Beyond Meat®, le cuire 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\*\*.