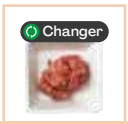




Ragù de bœuf et de poivrons rôtis avec spaghettis

25 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

Dinde hachée
250 g | 500 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Poivron
1 | 2



Assaisonnement italien
4,3 g | 8,6 g



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



Spaghettis
170 g | 340 g



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ¼ tasse



Flocons de piment
4 g | 8 g



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2



Base de sauce tomate
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sel d'ail
½ 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



Cuire les spaghettis

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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.
- Ajouter les **spaghettis** 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.
- Égoutter et remettre les **spaghettis** dans la même casserole, hors du feu.

4



Préparer la sauce

- Dans la poêle, ajouter la **base de sauce tomate** et l'**assaisonnement italien**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Ajouter les **poivrons rouges rôtis**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

2



Préparer et rôtir les poivrons

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 15 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres.

5



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **spaghettis**, ajouter la **sauce**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **ragù de bœuf et de poivrons rouges rôtis** et les **spaghettis** dans les assiettes.
- Parsemer de **parmesan** et de **flocons de piment**, si désiré.

3



Cuire le bœuf

Changer | Dinde hachée

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche.
- 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.
- Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

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 dinde

Changer | Dinde hachée

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

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).