



Rigatonis gratinés au bœuf avec légumes et sauce tomate

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



Saucisse italienne
douce, sans boyau
250 g | 500 g

⌚ Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



Rigatonis
170 g | 340 g



Courgette
1 | 2



Sel d'ail
¼ c. à thé | ½ c. à thé



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Fromage à la
crème
2 | 4



Mozzarella, râpée
¾ tasse | 1 ½ tasse



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



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



Gousses d'ail
2 | 4

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, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition (les mêmes qtés pour 4 portions).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **bœuf** et les **courgettes**, ajouter l'**ail**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 portions) et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tomates broyées**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**, les **épinards**, le **fromage à la crème**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié** de la **mozzarella**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **sauce** soit homogène.
- **Saler et poivrer**.

2



Cuire les rigatonis

- Ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 12 à 13 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres, mais encore fermes sous la dent.
- Réserver ¼ tasse (½ tasse) d'**eau de cuisson**. Égoutter les **rigatonis**, puis les remettre dans la casserole, hors du feu.

5



Assembler et griller

- Entre-temps, huiler un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) avec ½ c. à thé d'**huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, graisser un plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po] de 1 c. à thé d'huile.)
- Lorsque la **sauce** sera prête, l'ajouter à la casserole contenant les **rigatonis**, puis remuer pour enrober.
- Transférer le **mélange de rigatonis** dans le plat de cuisson préparé, puis parsemer du **reste** de la **mozzarella**.
- Griller au **centre** du four de 1 à 3 min jusqu'à ce que la **mozzarella** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller le plat pour ne pas brûler la mozzarella.)

3



Cuire le bœuf et les courgettes

Changez | **Saucisse italienne**

Changez | **Beyond Meat®**

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter à la poêle sèche le **bœuf** et les **courgettes**.
- Cuire de 5 à 7 min, en défaire le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée et que les **courgettes** soient légèrement croquantes**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.

6



Terminer et servir

- Laisser les **rigatonis** refroidir de 2 à 3 min avant de répartir dans les bols.

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 saucisse et les courgettes

Changez | **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® et les courgettes

Changez | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis les galettes **Beyond Meat®** et les **courgettes**. Cuire de 5 à 6 min de la même façon que le **bœuf** en brisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

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