



Boulettes de viande et cavatappis à l'européenne

avec sauce aux champignons et épinards

Spécial découverte

35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!

-  Bison haché maigre
-  Boeuf haché
-  Cavatappis
-  Champignons
-  Bébés épinards
-  Gousses d'ail
-  Parmesan, râpé grossièrement
-  Fromage à la crème
-  Concentré de bouillon de bœuf
-  Chapelure italienne
-  Moutarde de Dijon
-  Mélange d'épices pour sauce crémeuse

BONJOUR BISON

Cette coupe de viande est bien plus maigre que le bœuf, malgré son goût similaire!

D'abord

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

| | | |
|---------------------------------|------------------------------------|----------------|
| Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) | d'huile |
| | 2 personnes | 4 personnes |

Matériel requis

Grand bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--------------------------------------|--------------|--------------|
| Bison haché maigre | 250 g | 500 g |
| Bœuf haché | 250 g | 500 g |
| Cavatappis | 170 g | 340 g |
| Champignons | 227 g | 454 g |
| Bébés épinards | 56 g | 113 g |
| Gousses d'ail | 2 | 4 |
| Parmesan, râpé grossièrement | ¼ tasse | ½ tasse |
| Fromage à la crème | 43 g | 86 g |
| Concentré de bouillon de bœuf | 2 | 4 |
| Chapelure italienne | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Moutarde de Dijon | 1 ½ c. à thé | 3 c. à thé |
| Mélange d'épices pour sauce crémeuse | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Lait* | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Beurre* | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

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

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Préparer

- 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.
- Trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

4



Saisir les boulettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **boulettes**.
- Cuire de 4 à 5 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Transférer dans une assiette. (**REMARQUE** : Les boulettes continueront de cuire à une prochaine étape.)
- Conserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gras** dans la poêle, puis jeter l'excédent.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.

2



Former les boulettes

- Dans un grand bol, ajouter la **moutarde**, la **chapelure** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**. Bien mélanger.
- Ajouter le **bison**, la **moitié** du **parmesan**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.)
- Former à partir du **mélange 10 boulettes** (20 boulettes) **de taille égale**.

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bison****.

5



Cuire les légumes et assembler la sauce

- Ajouter les **champignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion et en décollant les **morceaux brunis** au fond de la poêle, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent.
- Ajouter le **reste** de l'**ail** et saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **boulettes**, le **concentré de bouillon de bœuf**, le **fromage à la crème** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) de l'**eau de cuisson réservée**. Bien mélanger. Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **boulettes** soient entièrement cuites.

3



Cuire les pâtes

- Ajouter les **cavatappis** à l'**eau bouillante**.
- Cuire à découvert de 8 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **1 ½ tasse** (3 tasses) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **cavatappis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

6



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **cavatappis** et les **épinards**. **Saler** et **poivrer**.
- Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **cavatappis** et les **boulettes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!