

Boulettes farcies au fromage avec cavatappis

35 minutes



Bœuf haché



Cavatappis



Mozzarella, râpée



Parmesan, râpé
grossièrement



Pesto au basilic



Ail



Concentré de
bouillon de bœuf



Oignon rouge



Chapelure italienne



Bébés épinards



Tomates broyées

BONJOUR BOULETTES FARCIES

Ces boulettes cachent un savoureux secret : de la mozzarella!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, passoire, grand bol, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Cavatappis	170 g	340 g
Mozzarella, râpée	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Ail	6 g	12 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Oignon rouge	56 g	113 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, peler, puis couper la moitié de l'**oignon rouge** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire les boulettes

Pendant que les **cavatappis** cuisent, déposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Placer au **centre** du four et attendre qu'elles soient entièrement cuites, de 14 à 15 minutes**.



Préparer les boulettes

Dans un grand bol, combiner le **bœuf**, la **chapelure**, la **moitié** du **pesto** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. À partir du **mélange de bœuf**, former **8 galettes de taille égale** (16 galettes pour 4 personnes). Déposer **1 c. à thé de mozzarella** au centre de **chaque galette**, puis former une boulette en enveloppant le **fromage** à l'intérieur. Presser fermement pour bien la sceller. Répéter jusqu'à ce que **toutes les boulettes** soient formées.



Préparer la sauce tomate

Pendant que les **boulettes** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon** et l'**ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout ramollisse, de 2 à 3 minutes. Ajouter les **tomates broyées**, l'**eau de cuisson réservée** et le **concentré de bouillon**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes.



Faire cuire les cavatappis

Ajouter les **cavatappis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 9 à 10 minutes. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes). Égoutter les **cavatappis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Incorporer les **épinards** et le **reste** du **pesto** aux **cavatappis cuits**. Mélanger jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Couvrir et réserver.



Terminer et servir

Répartir les **cavatappis** dans les bols. Garnir de **boulettes** et de **sauce tomate**. Parsemer de **parmesan**.

Le repas est prêt!