



Casserole de pennes au bœuf et au porc avec courgettes et carottes « cachées »

Familiale

25 à 35 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

Changer



Saucisse italienne
douce, sans boyau
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Mélange de bœuf
et de porc hachés
250 g | 500 g



Pennes
170 g | 340 g



Courgette
1 | 2



Carotte
1 | 2



Oignon, haché
56 g | 113 g



Parmesan, râpé
grossièrement
½ tasse | 1 tasse



Mélange d'épices
pour sauce
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



Bouillon de bœuf
en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pesto de poivrons
rouges rôtis
¼ tasse |
½ tasse

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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- À l'aide d'une râpe à 4 côtés, râper grossièrement la **courgette**.
- Éplucher, puis râper grossièrement la **carotte**.

2



Cuire la viande et les légumes

- 🔄 [Changer](#) | [Saucisse italienne douce](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé (à feu élevé pour 4 pers.).
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **viande**. Défaire la **viande** en morceaux, puis ajouter les **oignons**, les **carottes** et les **courgettes**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **bœuf** perde sa couleur rosée**.

3



Préparer la base de sauce

- Ajouter la base de **sauce tomate**, le **mélange pour sauce** et le **sel d'ail**. Bien mélanger.
- Ajouter graduellement en remuant **3 ½ tasses** (5 ½ tasses) d'**eau**, le **pesto de poivrons rouges rôtis** et le **bouillon en poudre**. Porter à ébullition à feu élevé.

4



Cuire les pennes

- Ajouter les **pennes** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 14 à 16 min, en remuant souvent pour empêcher les **pâtes** de coller au fond de la casserole, jusqu'à ce que les **pennes** soient tendres. (**CONSEIL** : Si l'eau réduit trop, en rajouter ¼ tasse à la fois.) Décoller tous les morceaux collés au fond de la casserole.)

5



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **pennes**, ajouter la **moitié** du **fromage** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir la **casserole de pennes** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **fromage**.

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

2 | Cuire la viande et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Saucisse italienne douce](#)

Si vous avez choisi la **saucisse**, la faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **mélange de bœuf et de porc**.

2 | Cuire la viande et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **mélange de bœuf et de porc**.

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



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