

# Fusillis poêlés façon pastitsio avec sauce style béchamel à la grecque

Familiale

30 à 40 minutes



## 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!



Bœuf haché



Dinde hachée



Tomates broyées



Sel d'ail



Concentré de  
bouillon de bœuf



Mélange d'épices  
turc



Bébés épinards



Feta, émietté



Fromage à la crème



Fusillis



Persil



Oignon jaune

BONJOUR FETA

*Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!*

## D'abord

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

### Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, petite casserole, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Feta, émiettée	¼ tasse	½ tasse
Fromage à la crème	43 g	86 g
Fusillis	170 g	340 g
Persil	7 g	14 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

### Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



### Cuire les fusillis et 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.
- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter les **fusillis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 9 à 11 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



### Préparer la sauce style béchamel

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole le **fromage à la crème**, **3 c. à soupe de lait** et **3 c. à soupe de feta** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Chauffer à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en fouettant souvent, jusqu'à l'obtention d'une **sauce** assez lisse et bien chaude.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **saler** et **poivrer**, au goût. Fouetter jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Retirer la casserole du feu.



### Cuire le bœuf

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Ajouter le **bœuf**. 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 du **mélange d'épices turc** et du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.

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



### Assembler les fusillis

- Dans la casserole contenant les **fusillis**, ajouter la **sauce à la viande**. Remettre la casserole à feu moyen-élevé, puis porter à légère ébullition.
- Ajouter les **épinards**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié du persil** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.



### Cuire la sauce à la viande

- Réduire à feu moyen-doux.
- Dans la poêle contenant le **bœuf**, ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



### Terminer et servir

- Répartir les **fusillis** dans les assiettes.
- Napper de **sauce style béchamel**, puis parsemer du **reste** du **persil** et du **reste** du **feta**.

**Le souper, c'est réglé!**