



Fusillis au bœuf et au fromage avec brocoli au cheddar cuit au four

Familiale

30 à 40 minutes



Bœuf haché



Fusillis



Fleurons de brocoli



Oignon jaune



Cheddar, râpé



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Base de sauce
tomate



Sel d'ail



Concentré de
bouillon de bœuf

BONJOUR CHEDDAR

Un fromage terreux et légèrement fort dont les saveurs rehaussent parfaitement de nombreux plats!

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, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Fusillis	170 g	340 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Cheddar, râpé	1 tasse	2 tasses
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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

- 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.
- 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 **fusillis** soient tendres.
- Réserver **¼ 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

- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) à la poêle contenant le **bœuf** et remuer pendant 30 s jusqu'à ce qu'il fonde.
- Saupoudrer le **mélange de bœuf** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pour enrober pendant 30 s.
- Ajouter **1 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), le **concentré de bouillon** et la **base de sauce tomate**. Porter à légère ébullition et cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Préparer et cuire le brocoli

- Couper les **gros fleurons de brocoli** en bouchées.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe d'huile** et de **2 c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Bien envelopper la plaque à cuisson de papier d'aluminium, puis rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.
- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).



Cuire le brocoli au cheddar

- Lorsque le **brocoli** sera tendre, retirer le papier d'aluminium et rassembler les **morceaux** au centre de la plaque à cuisson.
- Parsemer de la **moitié** du **cheddar**.
- Cuire au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **cheddar** fonde.



Cuire le bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé (à feu élevé pour 4 pers.).
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf**, les **oignons**, le **reste du sel d'ail**, puis **poivrer**.
- Cuire de 5 à 6 min en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré et entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **fusillis**, ajouter le **mélange de bœuf** et le **reste du cheddar**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **fusillis au bœuf et au fromage** et le **brocoli au cheddar** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!