

Fusillis poêlés façon pastitsio

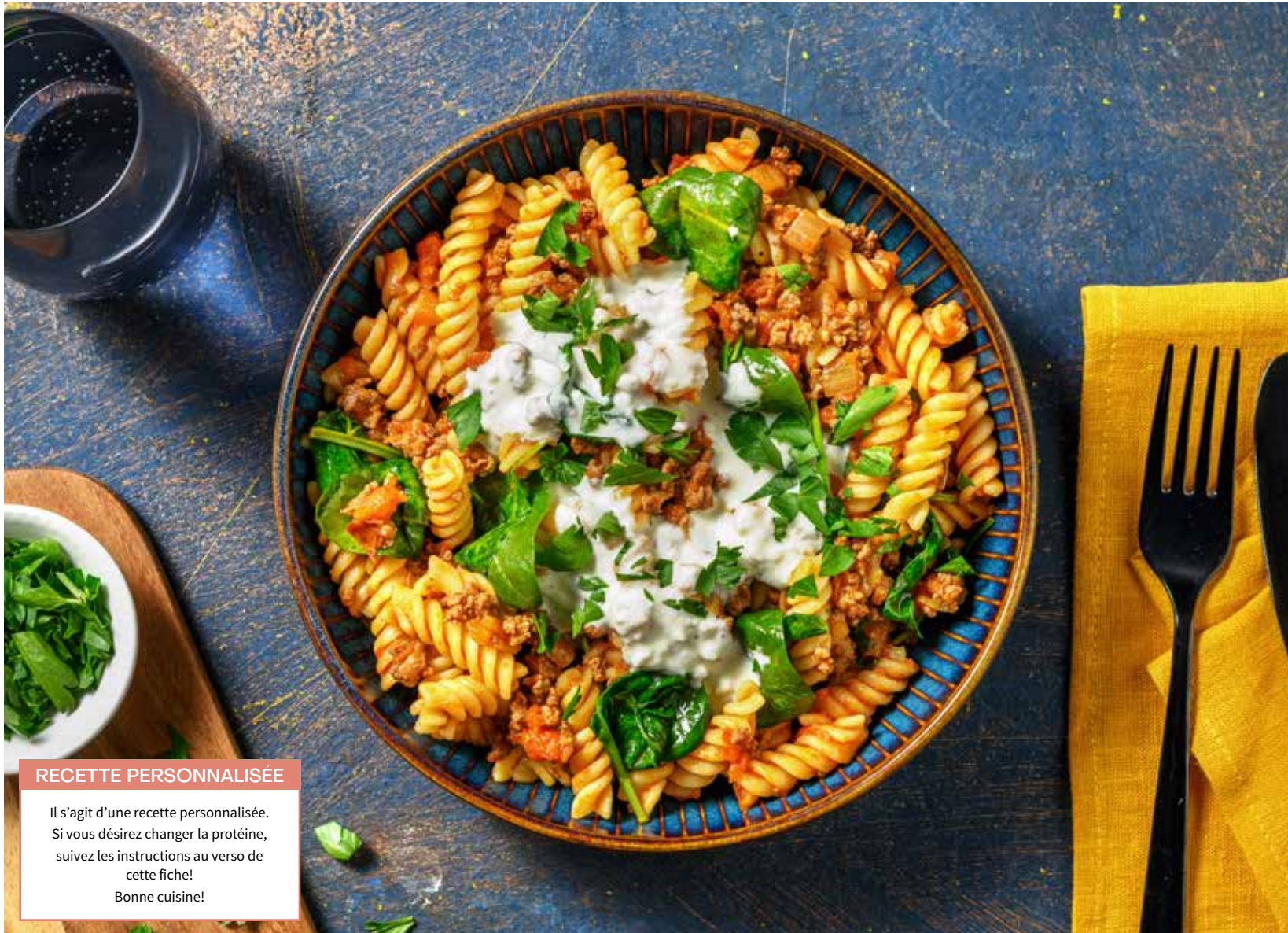
avec sauce style béchamel à la grecque

Découverte

30 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!



Boeuf haché



Porc haché



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Sel d'ail



Concentré de bouillon de boeuf



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.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

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
Porc haché	250 g	500 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
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, émietté	¼ tasse	½ tasse
Fromage à la crème	43 g	86 g
Fusillis	170 g	340 g
Persil	7 g	14 g
Oignon jaune	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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.

1



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 **¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson**, puis égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Préparer la sauce style béchamel

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole le **fromage à la crème**, **3 c. à soupe (6 c. à soupe) de lait** et **3 c. à soupe (6 c. à soupe) de feta**.
- Chauffer à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit assez lisse et bien chaude.
- Ajouter **1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre**, puis **saler** et **poivrer**, au goût. Fouetter jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Retirer la casserole du feu.

2



Cuire le bœuf

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile**, puis les **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter le **bœuf**. Poursuivre la cuisson 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**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

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

5



Assembler les fusillis

- Dans la casserole contenant les **fusillis**, ajouter la **sauce à la viande**. Chauffer la même 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 (2 c. à soupe) de beurre**.
- 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.

3



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 (1 c. à thé) de sucre**.
- Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



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!