



Ragù au bœuf et au porc avec orzo et pain gratiné

Familiale

Rapido

25 minutes

Recette personnalisée

+ 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



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



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



Orzo
170 g | 340 g



Pain ciabatta

1 | 2



Bébé épinards

28 g | 56 g



Cheddar blanc, râpé

½ tasse | 1 tasse



Tomates broyées à l'ail et aux oignons

1 | 2



Assaisonnement italien

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sel d'ail

1 c. à thé | 2 c. à thé



Oignon, haché

56 g | 113 g

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.

1



Cuire l'orzo

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes
- Dans une casserole moyenne, ajouter 6 tasses d'eau et 1 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**.
- Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Réserver $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau de cuisson**. Égoutter et remettre l'**orzo** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde. Couvrir et réserver.

4



Préparer les pains gratinés

- Entre-temps, couper la **ciabatta** en deux.
- Disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner de $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Poivrer** et assaisonner de $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sel d'ail**, puis parsemer de la **moitié du fromage**.
- Cuire au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés et que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

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

2



Commencer la sauce ragù

🔄 **Changer** | Dinde hachée

🔄 **Changer** | Beyond Meat®

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et le **mélange de bœuf et de porc**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée et que les **oignons** ramollissent**.
- **Saler** et **poivrer**, et assaisonner de $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sel d'ail**.

5



Apprêter l'orzo

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Dans la casserole contenant l'**orzo**, ajouter les **épinards** et la **sauce**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent légèrement.

3



Terminer la sauce ragù

- Ajouter les **tomates broyées**, l'**assaisonnement italien** et $\frac{1}{2}$ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre**. **Poivrer** et assaisonner de $\frac{1}{2}$ c. à thé (1 c. à thé) de **sel d'ail**.
- Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen-doux.
- Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.

6



Terminer et servir

- Couper les **pains gratinés** en triangles.
- Répartir le **ragù au bœuf et au porc** dans les assiettes. Parsemer du **reste du fromage**.
- Servir les **pains** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape

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

2 | Commencer la sauce ragù

🔄 **Changer** | Dinde hachée

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **mélange de bœuf et de porc hachés****.

2 | Commencer la sauce ragù

🔄 **Changer** | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire puis l'assaisonner de la même façon que le **mélange de bœuf et de porc hachés**, en le défaisant en petits morceaux, puis en augmentant le temps de cuisson à 5 à 6 min**.



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