



Ragù de bœuf avec tapenade d'olives

20 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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Sauscisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Boeuf haché
250 g | 500 g



Pennes
170 g | 340 g



Tomate
2 | 4



Tomates broyées à l'ail et aux oignons
1 | 2



Olives mélangées
30 g | 60 g



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Parmesan, râpé grossièrement
1/2 tasse | 1 tasse



Flocons de piment
1 c. à thé | 2 c. à thé

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 le bœuf

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau chaude et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 Changer | Saucisse italienne

🔄 Changer | Beyond Meat®

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis 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.
- Saler et poivrer, puis assaisonner du mélange d'épices acidulé à l'ail.

4



Préparer la tapenade d'olives

- Entre-temps, couper les tomates en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter, puis hacher finement les olives. Dans un petit bol, ajouter les tomates, les olives et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile. (CONSEIL : Rien de tel que l'huile d'olive extra vierge dans cette tapenade!)
- Saler et poivrer, puis bien mélanger.

2



Cuire les penne

- Pendant que le bœuf cuit, ajouter les penne à l'eau bouillante.
- Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.

3



Cuire la sauce

- Dans la poêle contenant le bœuf, ajouter le concentré de bouillon, les tomates broyées, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et ½ c. à thé (1 c. à thé) de sucre.
- Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Saler et poivrer.

5



Assembler le ragù

- Lorsque les penne seront tendres, réserver ¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson.
- Égoutter les penne et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la sauce, la moitié du parmesan et l'eau de cuisson réservée.
- Saler et poivrer, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir le ragù de bœuf dans les bols, puis garnir de tapenade d'olives.
- Parsemer du reste du parmesan et de flocons de piment, si désiré.

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

3 | Cuire la saucisse

🔄 Changer | Saucisse italienne

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

3 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 Changer | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le Beyond Meat®, le préparer, le cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le bœuf**.

** 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.