



Ragù de bœuf et de poivrons rôtis avec spaghettis

Familiale

Épicée (au goût)

25 à 35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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



Sausisse italienne
douce, sans boyau
250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



Poivron
1 | 2



Assaisonnement
italien
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



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



Spaghettis
170 g | 340 g



Parmesan, râpé
grossièrement
½ tasse | 1 tasse



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



Concentré de
bouillon de bœuf
1 | 2



Base de sauce
tomate
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sel d'ail
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 les spaghettis

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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 **spaghettis** 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.
- Égoutter et remettre les **spaghettis** dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer et rôtir les poivrons

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 15 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres.

3



Cuire le bœuf

- [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)
- [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter à la poêle sèche le **bœuf** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**assaisonnement italien**.
- 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 de ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

4



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter la **base de sauce tomate**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Ajouter les **poivrons rouges rôtis**.
- Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.

5



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **spaghettis**, ajouter la **sauce**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **ragù de bœuf et de poivrons**, et les **spaghettis** dans les assiettes.
- Parsemer de **parmesan**, puis 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**, 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®**, ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Cuire et servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir le **bœuf**, en augmentant le temps de cuisson à 5 à 6 min**.

** 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.