

Ragù de bœuf avec tapenade d'olives

20 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!



Bœuf haché



Dinde hachée



Pennes



Tomate Roma



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Olives mélangées



Concentré de bouillon de bœuf



Mélange d'épices acidulé à l'ail



Parmesan, râpé grossièrement



Flocons de piment

BONJOUR PENNES

Ces pâtes ressemblent à la pointe d'un stylo à plume!

D'abord

- 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.

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

Matériel requis

Petit bol, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, grande casserole, passoire, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Pennes	170 g	340 g
Tomate Roma	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	¼ tasse	½ tasse
Flocons de piment	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 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 le bœuf

- 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 le bœuf, puis assaisonner du mélange d'épices acidulé à l'ail.

Si vous avez choisi la dinde, la faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le bœuf. Ne pas tenir compte de l'instruction d'égoutter le gras.

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.
- Ajouter les tomates, les olives et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile dans un petit bol. (CONSEIL : Rien de tel que l'huile d'olive dans cette tapenade!)
- Saler et poivrer, puis bien mélanger.

2



Cuire les pennes

- Pendant que le bœuf cuit, ajouter les pennes 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.

5



Assembler la sauce ragù

- Lorsque les pennes seront tendres, réserver ¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson.
- Égoutter les pennes 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, au goût, puis bien mélanger.

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, au goût.

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.

Le souper, c'est réglé!