

Ragù de boeuf

avec tapenade d'olives

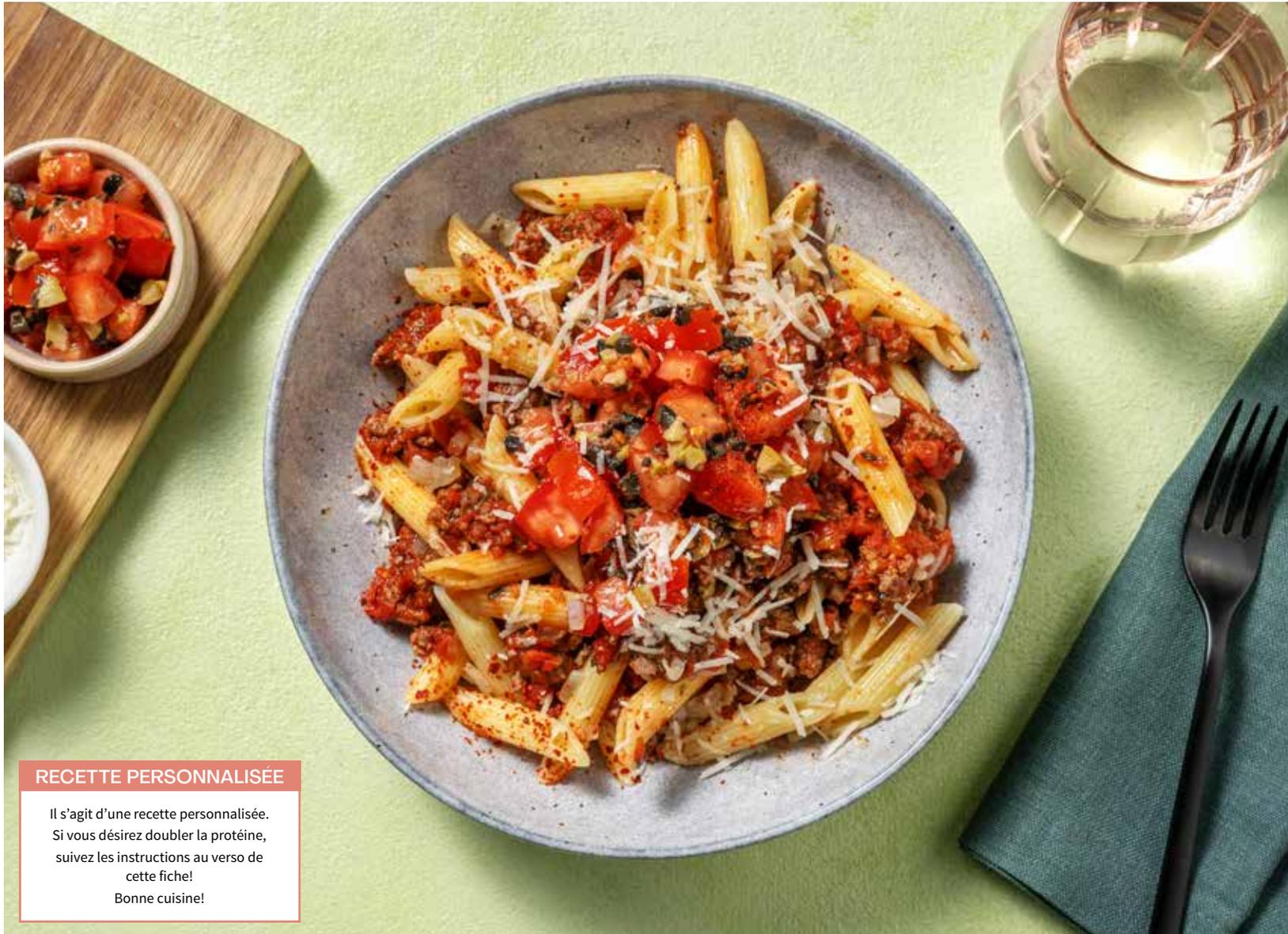
Épicée (au goût)

Rapido

25 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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



BONJOUR PENNES

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

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

Cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Double bœuf haché	500 g	1000 g
Pennes	170 g	340 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Tomate Roma	190 g	380 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées	1	2
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Olives mélangées	30 g	60 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Gousses d'ail	1	2
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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qts pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



2 Cuire le bœuf

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter 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 saupoudrer d'**assaisonnement italien**.

Si vous avez choisi le **double bœuf haché**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de bœuf haché**. Au besoin, faire cuire le **bœuf** en plusieurs étapes.



4 Faire 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.



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.
- Dans la casserole, ajouter la **sauce** et l'**eau de cuisson réservée**.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



3 Cuire la sauce et les pennes

- Dans la poêle contenant le **bœuf**, ajouter l'**ail**, le **concentré de bouillon**, les **tomates broyées** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 8 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** commence à épaissir. **Saler et poivrer**, au goût.
- Entre-temps, ajouter des **pennes** à l'**eau bouillante**. Cuire de 11 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.



6 Terminer et servir

- Répartir le **ragù de bœuf** dans les bols, puis garnir de **tapenade aux olives**.
- Parsemer de **parmesan**.
- Parsemer de **flocons de piment**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!