



# Ragù de bœuf et de poivrons rôtis avec spaghettis

Familiale

Épicée (au goût)

25 à 35 minutes

Recette personnalisée

+ 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](https://hellofresh.ca)

Changer



Saucisse italienne  
douce, sans boyau  
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®  
2 | 4



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Poivron  
1 | 2



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



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



Spaghettis  
170 g | 340 g



Parmesan, râpé  
grossièrement  
¼ tasse | ¼ 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.

4



### Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter la **base de sauce tomate** et l'**assaisonnement italien**. 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**.

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 mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 15 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres.

5



### Terminer et servir

- Ajouter la **sauce** dans la casserole contenant les **spaghettis**. **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.

3



### Cuire le bœuf

- Changez | **Saucisse italienne douce**
- Changez | **Beyond Meat®**
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche.
- 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**.

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

### 3 | Cuire le bœuf

Changez | **Saucisse italienne douce**

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

### 3 | Cuire le bœuf

Changez | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour 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.