



Rigatonis gratinés au bœuf avec légumes et sauce tomate

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



Saucisse italienne
douce, sans boyau
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



Rigatonis
170 g | 340 g



Courgette
1 | 2



Sel d'ail
½ c. à thé | 1 c. à thé



Bébés épinards
56 g | 113 g



Fromage à la
crème
1 | 2



Mozzarella, râpée
¾ tasse | 1 ½ tasse



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



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

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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- 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.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.

2



Cuire les rigatonis

- Ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver ¼ tasse (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Cuire le bœuf et les courgettes

Changez | **Saucisse italienne**

Changez | **Beyond Meat®**

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** et les **courgettes** à la poêle sèche.
- Cuire de 5 à 7 min, en dé faisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée et que les **courgettes** soient légèrement croquantes**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.

4



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **bœuf** et les **courgettes**, ajouter la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.) et la **moitié** du **sel d'ail** (toute la qté pour 4 pers.). **Poivrer**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tomates broyées** et l'**eau de cuisson réservée**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Ajouter les **épinards**, le **fromage à la crème** et la **moitié** de la **mozzarella**.
- Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **sauce** soit homogène.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



Assembler et griller

- Entre-temps, huiler un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) avec ½ c. à thé d'**huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., graisser un plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po] et 1 c. à thé d'**huile**.)
- Lorsque la **sauce** sera prête, l'ajouter à la **casserole** contenant les **rigatonis**, puis remuer pour enrober.
- Transférer les **rigatonis** dans le plat de cuisson préparé, puis parsemer du **reste** de la **mozzarella**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller le fromage pour ne pas le brûler!)

6



Terminer et servir

- Laisser les **rigatonis** refroidir de 2 à 3 min avant de servir.
- Répartir dans des assiettes.

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 et les courgettes

Changez | **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® et les courgettes

Changez | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, et le servir 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.