



Pâtes savoureuses au bœuf et aux champignons

avec petits pois et épinards

Rapido-presto

15 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

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

Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g



- Bœuf haché
250 g | 500 g
- Champignons
113 g | 227 g
- Pennes
170 g | 340 g
- Mélange d'épices pour sauce
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Bouillon de bœuf en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Oignon, en tranches
56 g | 113 g
- Petits pois
56 g | 113 g
- Bébés épinards
56 g | 113 g
- Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse
- Base de sauce tomate
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

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 pâtes et préparer

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 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.
- 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.
- Pendant que les **pennes** cuisent, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Trancher finement les **champignons**.
- Réserver $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant le **mélange de viande**, ajouter les **pennes**, les **légumes**, les **épinards** et la **moitié du parmesan**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **pâtes** dans les assiettes. Parsemer du **reste du parmesan**.

2



Cuire les champignons et les pois

- Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis les **champignons** et les **pois**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent et soient légèrement dorés.
- Transférer les **légumes** dans une assiette.

3



Cuire le bœuf et préparer la sauce

- [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bœuf** et les **oignons** à la poêle sèche. Cuire de 3 à 4 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter le **mélange d'épices pour sauce** et le **bouillon de bœuf en poudre**. Remuer pour enrober.
- Ajouter la **base de sauce tomate** et **1 $\frac{1}{2}$ tasse** (3 tasses) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

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 préparer la sauce

[Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

Si vous avez choisi la **saucisse italienne**, la 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.