



Zitis fromagés à la bolognaise avec ail

Familiale

30 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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché

250 g | 500 g



Pennes

170 g | 340 g



Tomates broyées à l'ail et aux oignons

1 | 2



Gousses d'ail

2 | 4



Assaisonnement italien

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mozzarella, râpée

¾ tasse | 1 ½ tasse



Mirepoix

113 g | 227 g



Parmesan, râpé grossièrement

¼ tasse | ½ tasse



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

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter **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.
- 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.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **pennes**.

2



Préparer et commencer la sauce

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **mirepoix**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **bœuf** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**assaisonnement italien**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.
- **Saler et poivrer**.

3



Terminer la sauce

- Ajouter l'**ail** dans la poêle. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Réduire à feu moyen, puis ajouter les **tomates** et l'**eau de cuisson réservée**.
- Continuer de cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

4



Assembler les pâtes

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **pennes** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer le mélange dans un plat de cuisson huilé de 20 x 20 cm [8 x 8 po]. Pour 4 pers., utiliser un plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po].)
- Retirer la poêle du feu. Parsemer de **mozzarella** et de la **moitié** du **parmesan**.
- Griller au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

5



Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

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

2 | Préparer et commencer la sauce

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

2 | Préparer et commencer la sauce

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, l'ajouter à la poêle avec **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**assaisonnement italien**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant le **Beyond Meat®** en morceaux, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

** 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.