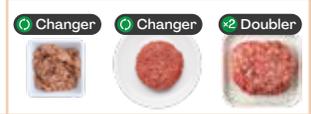




# Rigatonis gratinés au bœuf avec légumes et sauce tomate

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)

Saucisse italienne Beyond Meat® 250 g | 500 g  
Bœuf haché doux, sans boyau 2 | 4  
Bœuf haché 500 g | 1000 g



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Rigatonis  
170 g | 340 g



Courgette  
1 | 2



Sel d'ail  
1 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  
1 c. à soupe | 1 c. à soupe



Tomates broyées  
369 ml | 796 ml



Gousses d'ail  
2 | 4

**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**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

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 ½ tasse (1 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

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

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

✖2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

- 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 défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée et que les **courgettes** soient légèrement crouquantes\*\*.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.

4



### Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **bœuf** et les **courgettes**, ajouter l'**ail**, 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**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et l'**eau de cuisson réservée**. Poursuivre la cuisson 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**.

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 personnes, utiliser un plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po] et 1 c. à thé d'**huile**.)
- Lorsque la **sauce** sera terminée, la verser dans la casserole contenant les **rigatonis** et remuer pour enrober.
- Transférer le **mélange de 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 les 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

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

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

### 3 | Cuire le Beyond Meat® et les courgettes

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 7 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, et servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir le **bœuf haché**\*\*.

### 3 | Cuire le bœuf et les courgettes

✖2 [Doubl](#)er | [Bœuf haché](#)

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

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).