



Rigatonis au bœuf et aux épinards avec flocons de piment

25 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, sans boyaou
250 g | 500 g

Beyond Meat®
2 | 4

Dinde hachée
250 g | 500 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Rigatonis
170 g | 340 g



Cheddar blanc, râpé
½ tasse | 1 tasse



Flocons de piment
1 c. à thé | 2 c. à thé



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



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



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bébés épinards
56 g | 113 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 rigatonis

- 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 **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 $\frac{1}{2}$ **tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Commencer la sauce

Changez | **Beyond Meat®**

- Lorsque le **bœuf** sera cuit, égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Réduire à feu moyen. Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme.

2



Préparer

- Hacher grossièrement les **épinards**.

5



Terminer la sauce

- Dans la poêle contenant le **bœuf**, ajouter les **tomates broyées**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié** du **parmesan**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

3



Cuire le bœuf

Changez | **Saucisse italienne**

Changez | **Beyond Meat®**

Changez | **Dinde hachée**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (utiliser toute la quantité pour 4 pers.).
- Cuire de 5 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter la **sauce** et les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir les **rigatonis au bœuf et aux épinards** dans les bols.
- Parsemer de **cheddar** et du **reste** du **parmesan**.
- Parsemer de **flocons de piment**, si désiré.

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

Changez | **Saucisse italienne**

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

3 | Cuire le Beyond Meat®

Changez | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min de la même façon que la recette vous indique de cuire la **dinde** en divisant les galettes en petits morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.

3 | Cuire la dinde

Changez | **Dinde hachée**

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

4 | Commencer la sauce

Changez | **Beyond Meat®**

Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

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