



# Casserole de fusillis Beyond Meat® avec brocoli et flocons de piment

VÉGÉ

ÉPICÉE

30 minutes



Beyond Meat®



Fusilli



Brocoli,  
en fleurons



Bébés épinards



Tomates broyées



Sauce tomate



Ail



Vinaigre balsamique



Flocons de piment



Assaisonnement  
italien



Fromage  
mozzarella, râpé

**BONJOUR FUSILLIS!**

Une pâte alimentaire appréciée pour sa forme de tire-bouchon!

# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction griller, puis laver et sécher tous les aliments.

## Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6:

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Épicé: 1 c. à thé

## Sortez

Grande poêle allant au four, cuillères à mesurer, presse-ail, grande casserole, tasses à mesurer

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Beyond Meat®	2	4
Fusilli	170 g	340 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Tomates broyées	1 boîte	2 boîtes
Sauce tomate	2 c. à table	4 c. à table
Ail	6 g	12 g
Vinaigre balsamique	1 c. à table	2 c. à table
Flocons de piment	1 c. à thé	2 c. à thé
Assaisonnement italien	1 c. à table	2 c. à table
Fromage mozzarella, râpé	½ tasse	1 tasse
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh

Appelez ou écrivez-nous (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## 1. PRÉPARATION

Ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Hacher grossièrement les **épinards**. Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## 4. ASSEMBLAGE

Lorsque les **fusillis** ont presque fini de cuire, ajouter le **brocoli** à la casserole. Cuire en remuant à l'occasion, 1 min. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson**, puis égoutter les **fusillis** et le **brocoli**. Ajouter les **fusillis**, le **brocoli** et l'**eau de cuisson réservée** à la poêle (attention, la poêle sera chaude). Bien mélanger. (NOTE: si la poêle utilisée ne va pas au four, transférer le mélange dans un plat de cuisson légèrement huilé de 20 sur 20 cm ou de 23 sur 33 cm.)



## 2. CUIRE LES FUSILLIS ET LE BEYOND MEAT®

Ajouter les **fusillis** à l'**eau bouillante**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 9 à 11 min. Dans une poêle allant au four à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table d'huile**, puis le **Beyond Meat®**. **Saler et poivrer**. Cuire le **Beyond Meat®** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant, de 4 à 5 min.\*\*



## 5. GRATINER LES FUSILLIS

Saupoudrer de **mozzarella**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **fromage** fonde et soit brun doré, de 4 à 5 min.



## 3. CUIRE LA SAUCE

Baisser à feu moyen, puis ajouter l'**ail**, la **sauce tomate** et l'**assaisonnement italien**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter les **tomates broyées**, le **vinaigre** et **1 c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers). Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 4 à 5 min. Ajouter les **épinards** et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils tombent, 1 min.



## 6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **casserole de fusillis** dans les assiettes et saupoudrer de **¼ c. à thé de flocons de piment** (NOTE: se référer à la section Bon départ pour le niveau d'épice).

## Le souper, c'est réglé!