



# Pâtes Beyond Meat® style goulache

avec poivrons rôtis

VÉGÉ 35 minutes



Beyond Meat®



Cavatappi



Concentré de bouillon de légumes



Sauce tomate



Tomates broyées



Poivron



Fromage cheddar, râpé



Ciboulette



Paprika fumé



Ail



Oignon, haché

**BONJOUR GOULACHE!**

*Un ragoût hongrois parfumé au paprika!*

# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

## Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, grande poêle antiadhésive, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, passoire, papier parchemin

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Beyond Meat®	2	4
Cavatappi	170 g	340 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sauce tomate	2 c. à table	4 c. à table
Tomates broyées	1 boîte	2 boîtes
Poivron	160 g	320 g
Fromage cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Ciboulette	7 g	7 g
Paprika fumé	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Ail	6 g	12 g
Oignon, haché	56 g	113 g
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 sac-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. CUIRE LES CAVATAPPIS

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (NOTE: mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter les **cavatappis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 8 à 9 min. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter et remettre dans la même casserole.



## 4. CUIRE LA GOULACHE

Dans la casserole de **cavatappis** à feu moyen-doux, ajouter le **Beyond Meat®**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et l'**eau de cuisson réservée**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** réduise et couvre les **cavatappis**, de 2 à 3 min.



## 2. PRÉPARATION

Pendant que l'**eau** bout, évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 14 à 15 min.



## 5. FINIR LA GOULACHE

Pendant que la **sauce** mijote, hacher finement la **ciboulette**. Incorporer le **fromage**, les **poivrons** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**.



## 3. COMMENCER LA GOULACHE

Pendant que les **poivrons** rôtissent, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter le **Beyond Meat®**, l'**ail**, le **paprika fumé** et la **sauce tomate**. Cuire les **boulettes** en les défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, de 5 à 6 min. **\*\* Saler** et **poivrer**.



## 6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **goulache** dans les bols. Saupoudrer **du reste** de **ciboulette**.

# Le souper, c'est réglé!