

Fusillis au bœuf Salisbury avec champignons et épinards

Familiale

30 minutes



Bœuf haché



Dinde hachée



Fusillis



Champignons



Bébés épinards



Oignon jaune



Épices à bifteck de Montréal



Concentré de bouillon de poulet



Farine tout usage



Crème sure



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!

BONJOUR ÉPICES À BIFTECK DE MONTRÉAL
L'assaisonnement parfait pour ce plat de pâtes copieux!


D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
 Dinde hachée	250 g	500 g
Fusillis	170 g	340 g
Champignons	227 g	454 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (**REMARQUE :** Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, hacher finement les **champignons**. Hacher grossièrement les **épinards**. Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



Commencer la sauce

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **champignon** et d'**oignon** et le **reste** des **épices à bifteck de Montréal**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion et en décollant les **morceaux brunis** au fond de la poêle, jusqu'à ce que les légumes ramollissent. Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient bien enrobés.



Faire cuire le bœuf

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement, puis jeter l'**excès** de gras. Ajouter la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Retirer la poêle du feu et transférer le **bœuf** dans une assiette.



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Préparer la sauce

Ajouter le **concentré de bouillon** et **1/3 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle contenant les **légumes**. Porter à légère ébullition. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout épaisse légèrement. Ajouter le **bœuf**, les **épinards** et la **crème sure**. Faire cuire en remuant, jusqu'à ce que les **épinards** tombent, de 1 à 2 minutes. Ajouter les **fusillis** et l'**eau de cuisson réservée** à la **sauce**, puis bien mélanger.



Faire cuire les fusillis

Pendant que le **bœuf** cuit, ajouter les **fusillis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 9 à 11 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **fusillis** soient tendres. Réserver **1/4 tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter.



Terminer et servir

Répartir les **fusillis Salisbury** dans les bols.

Le repas est prêt!