

Fusillis poêlés façon pastitsio avec sauce grecque simple style béchamel

Familiale

30 minutes



Bœuf haché



Tomates broyées



Sel d'ail



Concentré de bouillon de bœuf



Épices pour tarte à la citrouille



Bébés épinards



Feta, émietté



Fromage à la crème



Fusillis



Persil



Oignon jaune

BONJOUR ÉPICES POUR TARTE À LA CITROUILLE

Un mélange de cannelle, de gingembre, de muscade, de piment de la Jamaïque et de clou de girofle qui donne aux plats des saveurs grecques!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Épices pour tarte à la citrouille	½ c. à thé	1 c. à thé
Bébés épinards	56 g	113 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Fromage à la crème	43 g	86 g
Fusillis	170 g	340 g
Persil	7 g	14 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Faire cuire les fusillis et préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). 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 **pâtes** soient tendres. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



4 Préparer la sauce style béchamel

Entre-temps, ajouter dans une petite casserole le **fromage à la crème**, **¼ tasse de lait** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **feta**. Faire chauffer à feu moyen. Faire cuire la **sauce** en fouettant souvent, jusqu'à ce qu'elle arrive à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes, en continuant de fouetter la **sauce** jusqu'à ce qu'elle soit assez lisse. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler** et **poivrer** au goût. Fouetter jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Retirer la casserole du feu.



2 Faire cuire le bœuf

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter 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. Assaisonner de la **moitié des épices pour tarte à la citrouille** (utiliser toute la quantité pour 4 personnes), saupoudrer de **sel d'ail** et **poivrer**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



5 Assembler les fusillis

Ajouter la **sauce à la viande** dans la casserole contenant les **fusillis**. Faire chauffer la même casserole à feu moyen-élevé. Porter à légère ébullition, puis ajouter les **épinards**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié du persil** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Terminer la cuisson en remuant souvent, de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer** au goût.



3 Faire cuire la sauce

Réduire à feu moyen-doux. Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 4 à 5 minutes.



6 Terminer et servir

Répartir les **fusillis** dans les assiettes. Napper de **sauce style béchamel** et parsemer du **reste de persil**.

Le repas est prêt!