

Fusillis rustiques au bœuf

avec courgettes et amandes grillées

Épicée (au goût) 30 minutes



Bœuf haché



Fusillis



Courgette



Basilic



Amandes, hachées



Oignon, haché



Parmesan, râpé



Pesto aux tomates séchées



Flocons de piment



Sel d'ail



Chapelure panko

BONJOUR AMANDES

Qui aurait cru que les amandes feraient une garniture croustillante parfaite pour les pâtes?

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Fusillis	170 g	340 g
Courgette	200 g	400 g
Basilic	7 g	7 g
Amandes, hachées	28 g	56 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Pesto aux tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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, 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

- Ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** dans une grande casserole (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer le **basilic**.



Faire cuire les pâtes

- Entre-temps, ajouter les **fusillis** à l'**eau bouillante**.
- Faire cuire à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), puis égoutter.



Faire la garniture

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et faire fondre en tournoyant.
- Ajouter la **chapelure** et les **amandes**, puis **saler et poivrer**.
- Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que le **mélange** soit doré, en remuant souvent.
- Transférer dans un petit bol. Réserver.



Faire cuire les légumes

- Entre-temps, ajouter les **courgettes** et les **oignons** à la poêle contenant le **mélange de bœuf**.
- Réduire à feu moyen. Faire cuire de 5 à 7 min ou jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, en remuant souvent.



Faire cuire le bœuf

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **bœuf**. Assaisonner du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée, en le défaisant en morceaux**.



Terminer et servir

- Ajouter les **fusillis**, le **pesto aux tomates séchées**, l'**eau de cuisson réservée**, le **basilic**, la **moitié du parmesan** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) à la poêle contenant le **mélange de bœuf**.
- Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **fusillis** soient enrobés, en remuant.
- Répartir les **pâtes** dans les bols. Parsemer du **mélange de chapelure** et du **reste du parmesan**.
- Parsemer de **flocons de piment**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!