

« Lasagne » de bœuf et de courgettes avec épinards et mozzarella

Faible en glucides 30 minutes



Bœuf haché



Courgettes



Bébés épinards



Basilic



Assaisonnement
italien



Mozzarella, râpée



Tomates broyées

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge polyvalente est « zucca »!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, grande poêle allant au four, cuillères à mesurer, grand bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Courgettes	400 g	800 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Basilic	7 g	14 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 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 71 °C (160 °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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer

Couper les **courgettes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement les **épinards**.



2 Faire rôtir les courgettes

Sur une plaque à cuisson, arroser les **courgettes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes. (**REMARQUE** : Les courgettes continueront de cuire à l'étape 5.)



3 Faire cuire le bœuf

Pendant que les **courgettes** rôtissent, faire chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en dé faisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement, puis jeter l'excès de gras. Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement italien** et poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.



4 Préparer la sauce

Réduire à feu moyen, puis ajouter la **purée d'ail** et les **tomates broyées** au **bœuf**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter les **épinards** et mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis réserver la **sauce** dans un grand bol.



5 Assembler et faire cuire la « lasagne »

Répartir le **tiers** de la **sauce** au fond de la poêle allant au four (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, assembler la « **lasagne** » dans un plat de cuisson de 22 x 33 cm [9 x 13 po]). Parsemer un **tiers** du **fromage** sur la **sauce**, puis superposer la **moitié** des **courgettes**. Répéter les étapes en finissant par du **fromage**. Faire cuire au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que la « **lasagne** » soit bien chaude.



6 Terminer et servir

Laisser reposer la « **lasagne** » au moins 5 minutes avant de servir. Répartir les « **lasagne** » dans les assiettes. Déchirer le **basilic** et le parsemer dans les assiettes.

Le repas est prêt!