

Linguines au bœuf braisé

avec salade d'épinards et vinaigrette balsamique

20 minutes



Bœuf effiloché



Linguines



Carotte



Purée d'ail



Oignon, haché



Bébés épinards



Tomates broyées



Glaçage balsamique



Parmesan



Assaisonnement italien

BONJOUR EFFILOCHÉ DE BŒUF

Toute la saveur d'un repas à la mijoteuse en une fraction du temps!

D'ABORD

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau tiède et 2 c. à thé de sel (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.)
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, râpe à 4 côtés, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf effiloché	300 g	600 g
Linguines	170 g	340 g
Carotte	170 g	340 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer

Peler, puis râper grossièrement la **carotte**.



2 Faire cuire les linguines

Ajouter les **linguines** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 10 à 12 minutes. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **pâtes** et les remettre dans la même casserole. Réserver.



3 Commencer la sauce

Pendant que les **linguines** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**oignon haché** et la **moitié** de la **carotte** râpée. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit tendre, de 3 à 4 minutes. Ajouter la **purée d'ail** et l'**assaisonnement italien**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme, pendant 1 minute. Réduire à feu moyen, puis ajouter les **tomates broyées** et la **moitié** du **glaçage balsamique**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 6 à 8 minutes.



4 Préparer la salade

Pendant que la **sauce** cuit, fouetter dans un grand bol le **reste** du **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **reste** de la **carotte** râpée et la **moitié** des **épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



5 Assembler

Ajouter le **bœuf effiloché** à la **sauce** et faire cuire en défaisant les filaments de **bœuf** avec une cuillère jusqu'à ce que la **viande** soit chaude, de 3 à 4 minutes.** Ajouter le **mélange de bœuf**, le **reste** des **épinards**, la **moitié** du **parmesan** et **½ tasse d'eau de cuisson réservée** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la grande casserole contenant les **linguines**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. (REMARQUE : Au besoin, modifier la consistance de la sauce en y ajoutant de l'eau de cuisson réservée.)



6 Terminer et servir

Répartir les **linguines** et la **sauce** dans les assiettes. Servir la **salade** en accompagnement. Saupoudrer du **reste** du **parmesan**.

Le repas est prêt!