



Pâtes et boulettes gratinées avec épinards

Familiale

25 à 35 minutes



Boeuf haché



Chapelure italienne



Sauce marinara



Base de sauce
tomate



Poudre d'ail



Bébés épinards



Pennes



Mozzarella, râpée



Parmesan, râpé



Sauce soja

BONJOUR MOZZARELLA

Un fromage crémeux et polyvalent qui rehausse les pâtes cuites au four!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson carré de 20 cm (8 po)

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce marinara	1 tasse	2 tasses
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Bébés épinards	56 g	113 g
Pennes	170 g	340 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

[f](#) [@](#) [t](#) [d](#) @HelloFreshCA



1 Cuire les penne

- Ajouter les **pennes** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



4 Enrober les penne et cuire les épinards

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **pennes** et l'**eau de cuisson réservée**.
- Monter à feu moyen-élevé. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que les **pennes** soient enrobés.
- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Ajouter les **épinards**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.



2 Rôtir les boulettes

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **bœuf**, la **chapelure**, la **moitié** de la **sauce soja**, la **moitié** de la **poudre d'ail**, **2 c. à soupe** de **lait**, **3 c. à soupe** de **parmesan** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Transférer les **boulettes** dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po]) pour 4 pers.).
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, activer le four à la fonction Griller.



5 Assembler et gratiner

- Dans la poêle contenant les **pennes**, ajouter les **boulettes**, puis remuer délicatement pour enrober les **boulettes** de **sauce**.
- Transférer les **pennes** et les **boulettes** dans le plat de cuisson utilisé pour cuire les **boulettes**.
- Parsemer de **mozzarella**, puis du **reste** du **parmesan**.
- Griller de 4 à 6 min au **centre** du four, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que le dessus soit doré. (**CONSEIL** : Surveiller les aliments pour ne pas les brûler!)



3 Cuire la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter la **base de sauce tomate**, la **sauce marinara**, le **reste** de la **poudre d'ail**, le **reste** de la **sauce soja** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**. Porter à légère ébullition, en remuant à l'occasion.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.



6 Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** et les **boulettes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!