

Pâtes style hamburger au fromage

avec rondelles de courgette au parmesan

Familiale

30 minutes



Bœuf haché



Cavatappis



Cheddar, râpé



Crème sure



Purée d'ail



Ketchup



Moutarde de Dijon



Concentré de bouillon de bœuf



Courgette



Parmesan, râpé grossièrement



Ciboulette



Oignon jaune

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

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, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Cavatappis	170 g	340 g
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ketchup	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Courgette	400 g	800 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Ciboulette	7 g	7 g
Oignon jaune	113 g	113 g
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, 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



Préparer

Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Émincer la **ciboulette**. Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



Faire rôtir la courgette

Pendant que les **pâtes** cuisent, sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les morceaux de **courgette** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer les **courgettes** en une seule couche, puis parsemer de **parmesan**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.



Faire cuire le bœuf

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, de 2 à 3 minutes. Ajouter la **purée d'ail** et le **bœuf**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défilant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.



Terminer les pâtes

Ajouter le **ketchup**, la **crème sure**, la **moutarde de Dijon** et le **cheddar** à la casserole contenant les **pâtes**. **Saler** et **poivrer**. Remuer jusqu'à ce que le **fromage** fonde.



Faire cuire les pâtes

Ajouter les **catappis**, le **concentré de bouillon**, **½ c. à thé de sel** et **2 tasses d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes) à la casserole contenant le **bœuf**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, réduire à feu moyen et poursuivre la cuisson en remuant souvent jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres et que l'**eau** ait été presque toute absorbée, de 12 à 15 minutes.



Terminer et servir

Répartir les **pâtes** dans les assiettes et parsemer de **ciboulette**. Servir les **rondelles de courgette** en accompagnement.

Le repas est prêt!