



Spaghetti et sauce tomate au bœuf et à l'ail

avec courgettes et poivrons

30 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!



Bœuf haché



Spaghettis



Courgette



Poivron



Échalote



Ail



Coulis de tomates



Assaisonnement italien



Sauce soja



Parmesan

BONJOUR COULIS DE TOMATES

Préparez une sauce délicieuse en un tournemain avec notre coulis de tomates!

D'ABORD

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

Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat de la lame d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.

Matériel requis

Grande poêle antiadhésive, grande casserole, cuillère à rainures, passoire, presse-ail, bol moyen, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Spaghettis	170 g	340 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Échalote	50 g	100 g
Ail	6 g	12 g
Coulis de tomates	1 boîte	2 boîtes
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
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



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Entre-temps, couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire les légumes

Lorsque le **bœuf** sera cuit, retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bœuf** dans un bol moyen. Conserver **½ c. à soupe** de l'**excédent de graisse** dans la poêle (doubler la quantité pour 4 personnes), puis jeter le reste. Faire chauffer la même poêle (contenant l'excédent de graisse) à feu moyen. Ajouter les morceaux de **courgette** et de **poivron**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 4 à 5 minutes. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire le bœuf

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**échalote**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 minutes. Monter à feu moyen-élevé. Ajouter le **bœuf** et l'**ail**. Faire cuire le **bœuf** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 minutes.**



Terminer la sauce

Ajouter le **bœuf cuit**, le **coulis de tomates**, la **sauce soja** et l'**assaisonnement italien** dans la poêle. Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 7 à 8 minutes.



Faire cuire les spaghettis

Pendant que le **bœuf** cuit, ajouter les **spaghettis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 minutes. Égoutter, puis remettre les **spaghettis** dans la même casserole. Réserver, hors du feu.



Terminer et servir

Ajouter la **sauce** dans la casserole contenant les **spaghettis**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Répartir les **spaghettis à la sauce tomate au bœuf et à l'ail** dans les bols et saupoudrer de **parmesan**.

Le repas est prêt!