

# Spaghetti et sauce tomate au bœuf et à l'ail

avec courgettes et poivrons

30 minutes



Bœuf haché



Spaghettis



Courgette



Poivron



Échalote



Ail



Tomates broyées



Assaisonnement italien



Sauce soja



Parmesan

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de ce légume populaire est « zucca »!

## D'ABORD

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

### Matériel requis

Grande poêle antiadhésive, grande casserole, cuillère à rainures, tamis, 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
Tomates broyées	170 ml	340 ml
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). Évider 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. Réserver **½ c. à soupe de gras** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis jeter le reste. Faire chauffer la poêle contenant le **gras réservé** 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 l'**échalote**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elle ramollisse, de 3 à 4 minutes. Monter à feu moyen-élevé. Ajouter le **bœuf** et l'**ail**. Faire cuire le **bœuf** en le défilant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 minutes.\*\*



### Terminer la sauce

Ajouter le **bœuf cuit**, les **tomates broyées**, 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 au bœuf** dans la casserole contenant les **spaghettis**. **Saler** et **poivrer**, puis 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!