

Spaghetti et sauce tomate au bœuf et à l'ail

avec courgettes et poivrons

30 minutes



Bœuf haché



Spaghettis



Courgette



Poivron



Oignon rouge



Ail



Assaisonnement italien



Sauce soja



Parmesan



Tomates broyées

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge estivale est « zucca »!

D'ABORD

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

Matériel requis

Tamis, grande poêle antiadhésive, grande casserole, cuillère à mesurer, tasses à mesurer, bol moyen, cuillère à rainures

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 |
| Oignon rouge | 50 g | 100 g |
| Ail | 6 g | 12 g |
| 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 |
| Tomates broyées | 370 ml | 740 ml |
| 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**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, 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 hacher finement ½ tasse d'oignon (doubler la quantité pour 4 personnes) 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 les morceaux d'oignon. 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, 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 à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les spaghettis soient tendres. Égoutter et remettre dans la même casserole, 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!