

Spaghetti et sauce tomate au bœuf et à l'ail avec courgettes et poivrons

30 minutes



Bœuf haché



Spaghettis



Courgette



Poivron



Oignon, haché



Purée d'ail



Assaisonnement
italien



Sauce soja



Parmesan



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons

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

Bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, grande casserole, grande poêle antiadhésive

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	56 g	113 g
Ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 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

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). Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).



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 la **purée d'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!