

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, râpé



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, tasses 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
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 (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).



Faire cuire les légumes

Lorsque le bœuf est 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 courgettes et les poivrons. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants. 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 oignons. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Monter à feu moyen-élevé. Ajouter le bœuf et la purée d'ail. Faire cuire le bœuf de 4 à 5 minutes en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.



Terminer la sauce

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



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!