

# Spaghettis à la sauce tomate au bœuf et à l'ail avec poivrons

30 minutes



Bœuf haché



Spaghettis



Courgette



Poivron



Assaisonnement  
italien



Sauce soja



Parmesan, râpé



Tomates broyées



Purée d'ail



Oignon rouge, haché

BONJOUR SAUCE SOJA

*Le secret pour donner du pep à une simple sauce à la viande!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, grande casserole, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer

## Ingédients

	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
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Purée d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 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. 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).



## Faire cuire les spaghettis

Entre-temps, 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. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **spaghettis** et remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Faire cuire le bœuf

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **bœuf** à la poêle sèche. Défaire le **bœuf** en morceaux, puis ajouter les **oignons**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée\*\*. Lorsque le **bœuf** est prêt, retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainure, transférer le **mélange au bœuf** dans une assiette. Réserver **½ c. à soupe de gras** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle et jeter le reste.



## Faire la sauce

Entre-temps, ajouter le **mélange au bœuf**, les **tomates broyées** et la **sauce soja** dans la poêle contenant les **légumes**. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Faire mijoter de 7 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



## Faire cuire les légumes

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. Ajouter la **purée d'ail** et l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



## Terminer et servir

Ajouter la **sauce** dans la casserole contenant les **spaghettis**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer pour bien enrober. (**CONSEIL** : Pour une sauce plus liquide, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré!) Répartir les **spaghettis à la sauce tomate au bœuf et à l'ail** dans les bols et saupoudrer de **parmesan**.

**Le repas est prêt!**