

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

30 minutes



Bœuf haché



Spaghettis



Poivron



Courgette



Oignon jaune



Assaisonnement
italien



Sauce soja



Tomates broyées



Parmesan, râpé



Sel d'ail

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, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Spaghettis	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé

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

Ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.) dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Évider puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **moitié de l'oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).



Faire cuire les spaghettis

Entre-temps, ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant à l'occasion. Égoutter, puis remettre les **spaghettis** 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 petits morceaux, puis ajouter les **oignons**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée, en remuant à l'occasion**. Lorsque le **bœuf** est prêt, retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bœuf** dans une assiette. Réserver **½ c. à soupe de gras** (doubler pour 4 pers.) dans la poêle. Jeter le reste avec précaution.



Faire la sauce

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



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la poêle contenant le **gras réservé** à feu moyen. Ajouter les **poivrons** et les **courgettes**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion. Ajouter le **sel d'ail** et l'**assaisonnement italien**. **Poivrer**. Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Ajouter les **spaghettis** à la poêle contenant la **sauce**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., ajouter la sauce à la casserole contenant les spaghettis, puis remuer pour enrober.) Répartir les **spaghettis** à la **sauce tomate au bœuf et à l'ail** dans les bols, puis parsemer de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!