

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

La touche secrète d'une sauce à la viande qui a du mordant!

D'abord

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

Matériel requis

Poissière, 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

** 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 rejoindre

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** (les mêmes qtés pour 4 pers.). 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 l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).



Cuire les spaghettis

- Entre-temps, ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **spaghettis** soient tendres.
- Égoutter et remettre les **spaghettis** dans la même casserole, hors du feu.



Cuire le bœuf

- 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**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée**.
- Lorsque le **bœuf** sera cuit, retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **mélange de bœuf** dans une assiette.
- Conserver **½ c. à soupe de gras** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la poêle, puis jeter l'excédent avec précaution.



Préparer la sauce

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



Cuire les légumes

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



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **spaghettis**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., ajouter la sauce dans 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!