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

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
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
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, 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

1

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

2

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 le feu à moyen-élevé. Ajouter le **bœuf** et la **purée d'ail**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.

3

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.

4

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) dans la poêle et 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**.

5

Faire 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.

6

Terminer et servir

Ajouter la **sauce** dans la casserole contenant les **spaghettis**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour bien enrober. Répartir les **spaghettis à la sauce tomate au bœuf et à l'ail** dans les bols et saupoudrer de **parmesan**.

Le repas est prêt!