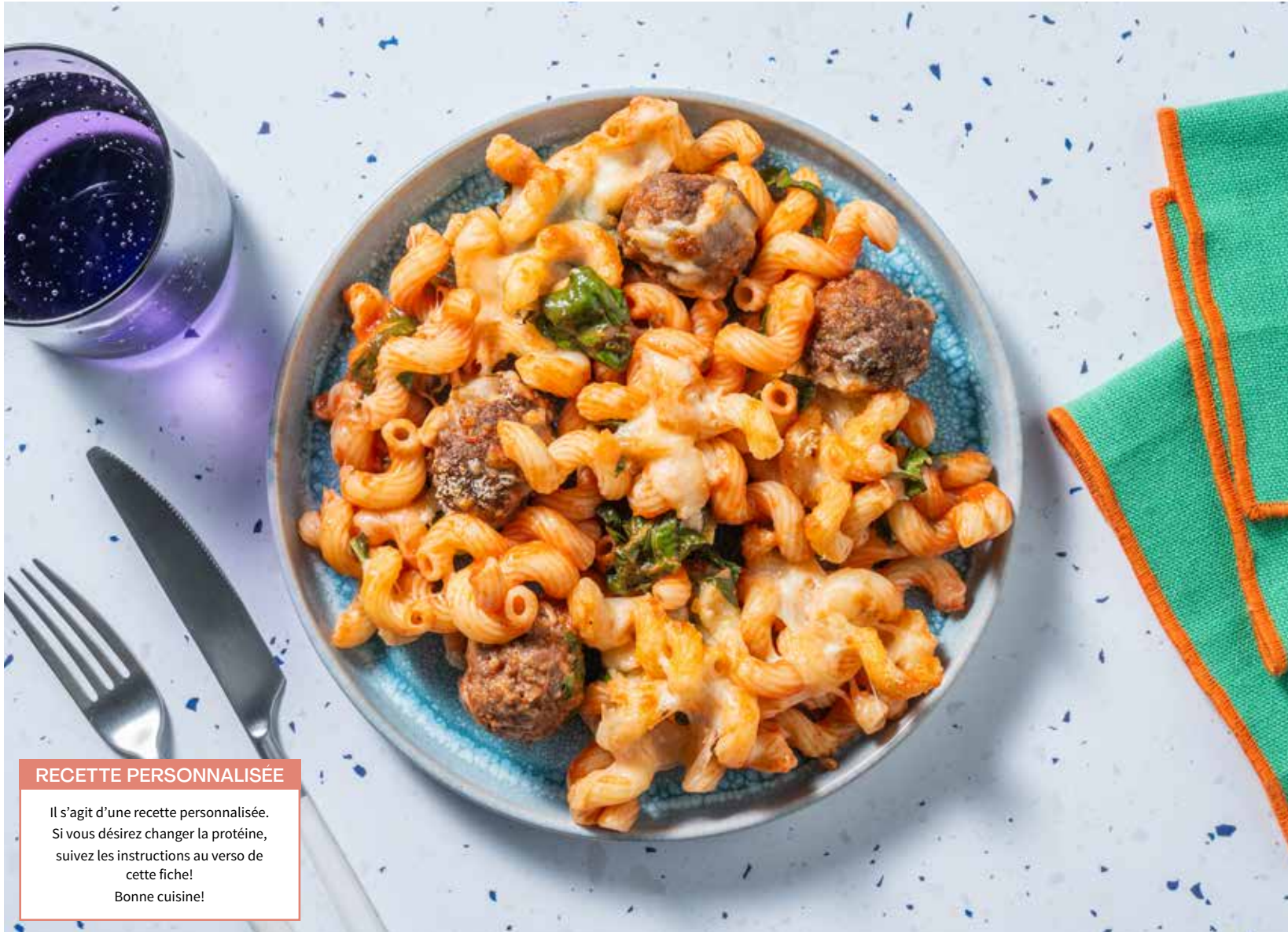


Pâtes et boulettes gratinées avec épinards

Familiale

25 à 35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Bœuf haché



Saucisse italienne douce, sans boyau



Chapelure italienne



Sauce marinara



Base de sauce tomate



Poudre d'ail



Bébés épinards



Cavatappis



Mozzarella, râpée



Parmesan, râpé



Sauce soya

BONJOUR MOZZARELLA

Un fromage crémeux et polyvalent qui rehausse les pâtes cuites au four!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po)

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Saucisse italienne douce, sans boyau	250 g	500 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce marinara	1 tasse	2 tasses
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Bébés épinards	56 g	113 g
Cavatappis	170 g	340 g
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Sauce soya	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Cuire les cavatappis

- Ajouter les **cavatappis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **cavatappis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Rôtir les boulettes

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **bœuf**, la **chapelure**, la **moitié** de la **sauce soya**, la **moitié** de la **poudre d'ail**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **parmesan** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.
- Les transférer dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.).
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, activer le four à la fonction Griller.

Si vous avez choisi la **saucisse italienne**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

4



Terminer la sauce et cuire les épinards

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **cavatappis** et l'**eau de cuisson réservée**.
- Monter à feu moyen-élevé. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que les **pennes** soient enrobés.
- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Ajouter les **épinards**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

3



Commencer la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter la **base de sauce tomate**, la **sauce marinara**, le **reste** de la **poudre d'ail**, le **reste** de la **sauce soya** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Salier** et **poivrer**. Porter à légère ébullition, en remuant à l'occasion.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.

5



Assembler et griller

- Dans la poêle contenant les **pâtes**, ajouter les **boulettes**, puis remuer délicatement pour les enrober de **sauce**.
- Transférer les **pâtes** et les **boulettes** dans le plat de cuisson utilisé pour cuire les **boulettes**.
- Parsemer de **mozzarella**, puis du **reste** du **parmesan**.
- Griller les **pâtes** et les **boulettes** au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **fromage fonde** et que le dessus soit doré. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** et les **boulettes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!