



# CASARECCE AUX BOULETTES DE VIANDE

Servies avec une sauce aux légumes et à la crème



Oignon



Gousse d'ail



Courgette \*



Poivron rouge \*



Boulettes de viande à l'italienne (porc et bœuf) \*



Cubes de tomate au basilic



Casarecce



Fromage frais aux fines herbes \*



Grana Padano râpé \*

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 À consommer dans les 5 jours

..... Cette recette de pâtes est non seulement très bonne, mais elle est également prête en un rien de temps car vous n'aurez besoin que d'une casserole. Vous l'aurez compris, c'est aussi un avantage au niveau de la vaisselle ! Nous avons déjà préparé les boulettes de viande pour vous et les avons assaisonnées avec des herbes italiennes. De cette façon vous aurez plus de temps pour savourer ce délicieux plat !  
.....

## BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** casserole à soupe.  
Recette de **casarecce aux boulettes de viande** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

- Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon (réservez le bouillon pour l'étape 3).
- Émincez l'**ail** et l'**oignon**.
- Coupez la **courgette** et le **poivron rouge** en petits dés.



### 3 CUIRE LES PÂTES

- Ajoutez les **cubes de tomates** et le bouillon dans la casserole et portez le tout à ébullition.
- Pesez les **casarecce** ★★, ajoutez-les dans la casserole et faites-les cuire dans la sauce 5 à 6 minutes à couvert.

★★ **CONSEIL :** Il n'est pas nécessaire d'utiliser toutes les casarecce dans ce plat. Vous pouvez utiliser les pâtes restantes dans une salade ou une soupe le lendemain. Si vous êtes un gros mangeur, ajoutez alors toutes les casarecce à la sauce.



### 2 CUIRE LES BOULETTES

- Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Coupez les **boulettes de viande** en deux et les faites-les cuire 3 à 4 minutes.
- Réservez les **boulettes de viande** hors de la casserole
- Dans la casserole contenant le jus de cuisson des boulettes, faites revenir l'**oignon**, l'**ail**, la **courgette** et le **poivron rouge** 2 à 3 minutes.



### 4 SERVIR

- Ajoutez le **fromage frais aux fines herbes**, la moitié du **grana padano** et les **boulettes de viande**.
- Remuez bien et laissez cuire le tout 3 à 4 minutes à feu doux sans couvercle.
- Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses et garnissez-les du reste de **grana padano**.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Boulettes de viande à l'italienne de porc et de bœuf (pc) *	3	6	9	12	15	18
Cubes de tomate au basilic (brique)	½	1	1½	2	2½	3
Casarecce (g) 1) 17) 20)	75	150	225	300	375	450
Fromage frais aux fines herbes (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Grana Padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de boeuf (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3685 / 953	404 / 97
Lipides total (g)	43	4
Dont saturés (g)	19	1,9
Glucides (g)	86	9
Dont sucres (g)	28,0	2,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	49	5
Sel (g)	5,4	0,5

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 20) Soja

★ **CONSEIL :** Si vous faites attention à votre consommation de sel, préparez alors le bouillon avec un quart de cube bouillon au lieu d'un demi-cube.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !



Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).