



Casarecce aux boulettes de viande

Avec de la courgette et une sauce tomate crémeuse



Oignon



Gousse d'ail



Courgette *



Poivron rouge *



Boulettes de viande épicées à l'italienne *



Tomates pelées



Casarecce



Fromage frais aux fines herbes *



Grana padano râpé *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Famille

Consommer dans les 5 jours

En plus d'être succulent, ce plat de pâtes est prêt en un rien de temps. Vous avez besoin d'une seule casserole et n'aurez donc pas beaucoup de vaisselle à faire. Nous avons pris le soin d'assaisonner les boulettes pour vous avec des épices italiennes. Vous aurez ainsi plus de temps pour déguster ce plat délicieux !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle.

Recette de **casarecce aux boulettes de viande**: c'est parti !



1 COUPER

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la **courgette** et le **poivron** en petits morceaux.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, préparez 250 ml de bouillon par personne avec ¼ de cube.



4 CUIRE LES PÂTES

Pesez le **casarecce** ★, ajoutez-les à la casserole en même temps que les **courgettes**, couvrez et faites cuire le tout dans la sauce 5 à 6 minutes. Ajoutez éventuellement du bouillon si la sauce devient trop sèche.



2 CUIRE À LA CASSEROLE

Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans la marmite. Coupez les **boulettes** en deux et faites-les saisir 3 à 4 minutes. Elles ne doivent pas encore être cuites. Réservez-les hors de la poêle.



5 MÉLANGER ET CUIRE

Ajoutez le **fromage frais**, la moitié du **grana padano** et les **boulettes**. Remuez bien et laissez le tout mijoter 3 à 4 minutes de plus sans couvrir. Salez et poivrez.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **poivron rouge** 2 à 3 minutes dans la marmite. Ajoutez les **tomates pelées** et le bouillon de bœuf et portez à ébullition.



6 SERVIR

Servez les **pâtes** dans des assiettes creuses et garnissez-les avec le reste du **grana padano** râpé.

★ **CONSEIL** : Attention : ce plat ne nécessite pas d'utiliser toutes les casarecce. Vous pouvez conserver le reste et l'utiliser dans une salade ou une soupe, par exemple. Si vous êtes un gros mangeur, utilisez-les toutes.

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)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Boulettes de viande épicées à l'italienne (pc) *	3	6	9	12	15	18
Tomates pelées (paquet)	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						
Bouillon de bœuf (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3778 / 903	407 / 97
Lipides total (g)	42	5
Dont saturés (g)	18,6	2,0
Glucides (g)	79	8
Dont sucres (g)	22,0	2,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	47	5
Sel (g)	4,2	0,5

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

📌 **CONSEIL** : Saviez-vous que les tomates en conserve contiennent presque autant de vitamines et de minéraux que les tomates fraîches ? Ce plat compte donc plus de 400 g de légumes par personne ! Vous en consommez donc plus que les apports journaliers recommandés en un seul repas — un gros plus santé !

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



SEMAINE 33 | 2019 HelloFRESH