



Gratin de pâtes au hachis épicé

Avec des penne complètes, de la courgette, du chèvre et de la menthe



MENTHE

La menthe est utilisée couramment dans la cuisine du Moyen-Orient. Comme condiment très frais dans les plats épicés, mais aussi pour infuser avec du thé !



Penne complètes



Ail



Courgette



Cannelle



Cumin



Hachis de bœuf *



Tomates pelées



Chèvre frais *



Menthe fraîche *

Total : 25-30 min. Discovery

Facile

À manger dans les 3 jours

Pour accompagner ces pâtes, vous allez préparer une sauce bolognaise, mais pas la version italienne traditionnelle. Plutôt une variante inspirée du Moyen-Orient. À la place de la pancetta et du vin, vous allez associer du chèvre, du miel et de la menthe avec du hachis de bœuf et de la tomate et cuire le tout au four.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, écumoire et plat à four.

Recette de **gratin de pâtes au hachis épicé** : c'est parti !



1 CUIRE LES PÂTES

Préchauffez le four à 180 degrés et portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire les **penne** 9 à 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 TAILLER LA COURGETTE

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez la **courgette** en rondelles de 1 cm, puis en dés.



3 CUIRE LE HACHIS

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**ail** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez la **cannelle**, le **cumin** et le **hachis de bœuf**, puis remuez 3 minutes à feu moyen-vif en détachant le hachis. Salez et poivrez. Videz le wok à l'aide d'une écumoire et réservez.



4 CUIRE LA COURGETTE

Dans le même wok, faites revenir les **dés de courgette** 4 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **tomates pelées** et le miel, puis réchauffez 2 minutes. Ajoutez les **penne** et le **hachis** au wok, remuez bien, puis salez et poivrez (voir conseil).



5 ENFOURNER

Graissez le plat à four avec le reste d'huile d'olive et versez-y les **pâtes**. Émiettez le **chèvre** au-dessus des **pâtes**, puis enfournez 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, ciselez la **menthe**.

★ CONSEIL

Mieux vaut saler le plat peu à peu au fil des étapes qu'en une fois à la fin : chaque bouchée sera ainsi plus savoureuse.



6 SERVIR

Servez le plat de pâtes sur les assiettes. Garnissez le tout de **menthe**.

* LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour ce plat, nous avons opté pour des pâtes complètes. Elles contiennent bien plus de fibres que les blanches et sont donc meilleures pour la santé ! Les produits complets sont produits à partir de grains de céréales entiers (moulus), tandis que les produits blancs le sont à partir de farine, qui ne contient que la partie intermédiaire du grain.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Penne complètes (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Cannelle (cc)	1	2	3	4	5	6
Cumin (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Hachis de bœuf (g) *	110	220	330	440	550	660
Tomates pelées (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage de chèvre frais (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Menthe fraîche (brins) 23) *	6	12	18	24	30	36
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	3	4	4
Miel* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3820 / 913	498 / 119
Lipides (g)	40	5
Dont saturés (g)	15,2	2,0
Glucides (g)	80	10
Dont sucres (g)	17,0	2,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	53	7
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 26 | 2017