



WINEBOX

Cabriz tinto
Étant donné le haché de bœuf et le goût épicé du pesto, nous avons retenu un Cabriz tinto à la fois riche, agréable et épicé.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 41
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Penne sur le pouce au haché de bœuf, aux légumes et au pesto

Quand le temps vous manque

Vous avez peu de temps, mais vous souhaitez tout de même prendre un bon repas ? Voilà le plat idéal. Associez le haché au pesto vert préparé spécialement pour HelloFresh par notre fournisseur *Kitchen on a mission*. Mélangez le tout avec les légumes coupés. Vous n'avez même pas besoin de planche à découper !

conserver au réfrigérateur



20 à
25 min



très simple



manger
au début



plaît aux
enfants



Haché de bœuf



Mélange de légumes



Pesto vert alla genovese



Penne complètes



Thym

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Penne complètes (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Haché de bœuf (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes (g) 23)	200	400	600	800	1 000	1 200
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Pesto vert alla genovese (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Poivre et sel*			Selon le goût			

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 7) Lait/lactose
8) Noix
Peut contenir des traces de
23) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse avec
couvercle

Valeurs nutritionnelles 815 kcal | 45 g protéines | 68 g glucides | 38 g lipides dont 10 g saturés | 10 g fibres



1 Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle pour les penne. Faites cuire les penne à couvert pendant 10 à 15 minutes. Égouttez et laissez refroidir sans couvercle.



2 Faites chauffer un wok ou une sauteuse avec couvercle à feu moyen-vif et faites cuire le haché de bœuf pendant 3 minutes en remuant. Assaisonnez de sel et de poivre.



3 Ajoutez ensuite le mélange de légumes et le thym, puis faites cuire à couvert pendant 5 minutes.



4 Ajoutez les penne et le pesto au wok ou à la sauteuse, assaisonnez de sel et de poivre, puis faites encore chauffer pendant 1 minute.

5 Servez le plat sur les assiettes.

Conseil ! Ce plat est assez calorique. Vous surveillez vos apports caloriques ? Dans ce cas, utilisez $\frac{1}{3}$ de haché en moins, $\frac{1}{3}$ de penne en moins ou $\frac{1}{3}$ de pesto en moins. Utilisez par exemple les penne et le pesto restants pour votre déjeuner du lendemain.