



Penne à la crème de tomates et bœuf haché en extra garnies de pecorino et de basilic

RAPIDO HELLOEXTRA 20 min. • À consommer dans les 5 jours



HELLO
EXTRA



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine



Tomates semi-séchées mix



Penne



Bœuf haché



Paprika en poudre



Crème fouettée



Basilic frais



Roquette



Pecorino râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, bouillon de légumes, vinaigre balsamique noir, farine, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, sauteuse

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates semi-séchées mix* (g)	35	60	90	120	150	180
Penne (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Boeuf haché* (g)	120	240	360	480	600	720
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Crème fouettée* (ml) 7)	50	100	150	200	250	300
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Pecorino râpé* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Roquette* (g) 23)	40	60	80	100	140	160
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Bouillon de légumes (ml)	60	120	180	240	300	360
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (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)	3897 / 932	805 / 192
Lipides total (g)	55	11
Dont saturés (g)	18,9	3,9
Glucides (g)	80	16
Dont sucres (g)	12,1	2,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	2,1	0,4

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 20) Soja 23) Céliac

Contact

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



1. Préparer

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau et une pincée de sel à ébullition pour les **penne**.
- Préparez le bouillon.
- Coupez l'**aubergine** en morceaux de 1 à 2 cm. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Hachez grossièrement les **tomates séchées**.



3. Préparer la sauce

- Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites cuire l'**oignon**, l'**ail**, la **viande hachée** et les **tomates séchées** 3 à 4 minutes. Ajoutez le **paprika** et poursuivez la cuisson 1 minute.
- Déglacez avec ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne et le bouillon de légumes, ajoutez la **crème** et laissez mijoter 4 à 5 minutes de plus.



2. Cuire les penne

- Faites cuire les **penne** 10 à 12 minutes, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Mélangez les morceaux d'**aubergine** et ½ cs de farine par personne.
- Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites dorer l'**aubergine** sur tous les côtés 8 à 10 minutes.



4. Servir

- Taillez le **basilic** en lanières et disposez la **roquette** dans des assiettes creuses.
- Incorporez les **penne** et l'**aubergine** ainsi que la moitié du **pecorino** et du **basilic** à la sauce. Salez et poivrez, puis servez les **penne** dans les assiettes creuses.
- Garnissez le tout avec le reste du **pecorino** et du basilic.

Bon appétit !