



Ragù bianco à la crème

plat de pâtes au bœuf haché et aux champignons

35 min. • À consommer dans les 5 jours



Romarin séché



Champignons



Courgette



Casarecce



Échalote



Viande hachée de bœuf
aux épices italiennes



Crème fraîche



Fromage italien râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre de vin blanc, cube de bouillon de volaille, 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, plaque de cuisson, papier sulfurisé, sauteuse ou grande poêle.

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Romarin séché (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Casarecce (g 1 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Viande hachée de bœuf aux épices italiennes* (g)	100	200	300	400	500	600
Crème fraîche* (g 7)	25	50	75	100	125	150
Fromage italien râpé* (g 3) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de volaille (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4029 /963	667 /159
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	19,4	3,2
Glucides (g)	78	13
Dont sucres (g)	14,5	2,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	56	9
Sel (g)	2,1	0,3

Allergènes:

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



1. Préparer

Préchauffez le four à 210 degrés. Coupez la **courgette** en demi-rondelles de ½ cm d'épaisseur, disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive et ¼ cc de romarin séché par personne. Salez et poivrez. Enfourez-les 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées.



4. Préparer la sauce

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la sauteuse ou la grande poêle et faites revenir l'échalote 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le hachis et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant. Versez l'eau bouillante et le vinaigre de vin blanc dans la poêle, émiettez le cube de bouillon par-dessus et ajoutez la **crème fraîche**. Remuez bien, baissez le feu sur doux et laissez mijoter 8 à 10 minutes. Remuez régulièrement.



2. Cuire les champignons

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les casarecce dans la casserole. Coupez les **champignons** en quartiers. Faites chauffer ¼ cs huile d'olive par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **champignons** 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits (voir CONSEIL).

CONSEIL : Les champignons absorbent rapidement beaucoup d'humidité, ce qui peut donner l'impression qu'ils accrochent. Mais n'ajoutez pas d'huile : ils libèrent à nouveau leur humidité après quelques minutes.



5. Mélanger les pâtes

Ajoutez les casarecce à la sauteuse et mélangez bien. Incorporez ensuite les **champignons** ainsi que la majeure partie du fromage italien râpé et ajoutez une généreuse quantité de poivre noir.



3. Cuire les casarecce

Ajoutez les casarecce à la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, portez 50 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'échalote.

CONSEIL : Ce plat est riche en calories. Si vous en surveillez votre apport, faites cuire toutes les pâtes mais utilisez-en les 2/3 seulement. Vous pourrez utiliser le reste le lendemain dans une salade, avec de la roquette, de la tomate, de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique. Utilisez aussi éventuellement la moitié du fromage et ajoutez-le à cette salade.



6. Servir

Servez les pâtes dans des assiettes creuses avec les **courgettes**. Parsemez le tout avec le reste du fromage italien râpé.

Bon appétit !

Contact

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