



Coquilles farcies au boeuf et à la salsa à congeler

PORTIONS

8

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

27 minutes (+15 minutes pour réchauffer)

Information nutritionnelle

Par portion: calories 615; protéines 38 g; M.G. 38 g; glucides 16 g; fibres 4 g; fer 4 mg; calcium 320 mg; sodium 1 552 mg

Ingrédients

- 24 coquilles géantes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 900 g (2 lb) de boeuf haché mi-maigre
- 750 ml (3 tasses) de salsa
- 1 paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli
- 500 ml (2 tasses) de sauce tomate
- 500 ml (2 tasses) de mozzarella râpée
- 125 ml (1/2 tasse) de parmesan râpé

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
- 3 Pendant ce temps, chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle. Cuire l'oignon de 1 à 2 minutes.
- 4 Ajouter le boeuf haché et cuire de 3 à 4 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
- 5 Ajouter la salsa et le fromage à la crème. Remuer. Cuire de 10 à 12 minutes.
- 6 Garnir les coquilles de la préparation au boeuf.
- 7 Dans un grand plat de cuisson ou dans deux petits plats de cuisson, verser la sauce tomate. Déposer les coquilles dans le plat, puis parsemer de mozzarella et de parmesan.
- 8 Cuire au four de 15 à 18 minutes.
- 9 Retirer du four. Laisser tiédir, puis faire refroidir au réfrigérateur.
- 10 Couvrir le plat d'une pellicule plastique, puis d'une feuille de papier d'aluminium. Placer au congélateur.
- 11 La veille du repas, laisser décongeler les coquilles au réfrigérateur.
- 12 Au moment du repas, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

- 13 Retirer le papier d'aluminium et la pellicule plastique du plat. Remettre le papier d'aluminium sur le plat.
- 14 Réchauffer les coquilles au four de 15 à 20 minutes.
- 15 Si désiré, retirer le papier d'aluminium du plat et faire gratiner de 1 à 2 minutes à la position «gril» (*broil*), jusqu'à ce que le fromage soit doré.