

Bœuf Alfredo

🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

🌾 gluten 🥛 lait

Pâtes déshydratées au bœuf lyophilisé et sauce fromage crémeuse. Prêt en 15 minutes.

Italie

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> pâtes précuites déshydratées	3 tasses
<input type="checkbox"/> bœuf haché lyophilisé	1 tasse
<input type="checkbox"/> fromage Cheddar lyophilisé	2 càs
<input type="checkbox"/> fromage Mozzarella lyophilisé <i>en poudre</i>	1 càs
<input type="checkbox"/> lait entier en poudre	1 càs
<input type="checkbox"/> farine	1 càc
<input type="checkbox"/> poudre d'ail	1 càc
<input type="checkbox"/> ghee	1 càc
<input type="checkbox"/> eau	180 ml
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> poivre	

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Combiner les *pâtes précuites déshydratées* et le *bœuf haché lyophilisé* dans un sac hermétique.
2. Mélanger le *fromage Cheddar lyophilisé*, le *fromage Mozzarella lyophilisé*, le *lait entier en poudre*, la *farine* et la *poudre d'ail* dans un deuxième sac.
3. Conditionner le *ghee* séparément.

– Utilisation sur le trail –

4. Verser le mélange pâtes-bœuf dans une *casserole*. Ajouter *eau*, bien mélanger et laisser tremper *5 minutes*. Porter à ébullition, assaisonner avec *sel* et *poivre*.
5. Réduire à feu doux et cuire en remuant jusqu'à réhydratation. Retirer du feu et incorporer le mélange sauce fromage et le *ghee*.

Variante sans déshydrateur : cuire des macaronis ordinaires à l'eau salée, égoutter en réservant environ 15 cl d'eau, puis ajouter la sauce fromage et le ghee.

dehydrated