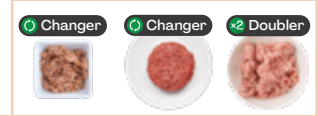




Spaghettis à la bolognaise de porc avec salade fraîche

20 minutes



Protéine personnalisable **+** Ajouter **↻** Changer ou **x2** Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Saucisse italienne Beyond Meat® Porc haché
douce
250 g | 500 g 2 | 4 500 g | 1000 g



-  Porc haché
250 g | 500 g
-  Spaghettis
170 g | 340 g
-  Mirepoix
113 g | 227 g
-  Mélange printanier
56 g | 113 g
-  Thym
7 g | 7 g
-  Sauce marinara
½ tasse | 1 tasse
-  Crème
56 ml | 113 ml
-  Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse
-  Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
-  Vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
 - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
 - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Détacher les **feuilles de thym** de la **branche**, puis les hacher grossièrement.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Bien mélanger. Ajouter le **mélange printanier**. Ne pas mélanger avant l'étape 5.

4



Terminer la sauce bolognaise

- Dans la poêle contenant le **porc**, ajouter la **sauce marinara**, le **bouillon en poudre**, la **crème** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson réservée**.
- Porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

2



Cuire les spaghettis

- Ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**.
- Lorsque les **spaghettis** seront cuits, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

5



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **spaghettis**, ajouter la **sauce bolognaise**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Mélanger la **salade**.
- Répartir les **spaghettis à la bolognaise** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer de **parmesan**.

3



Commencer la sauce bolognaise

- Changez | **Saucisse italienne**
 - Changez | **Beyond Meat®**
 - ×2 Doublez | **Porc haché**
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
 - Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis la **mirepoix**, le **porc** et le **thym**. **Saler** et **poivrer**.
 - Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Commencer la sauce bolognaise

Changez | **Saucisse italienne**

Si vous avez choisi la **saucisse italienne**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc haché****.

3 | Commencer la sauce au Beyond Meat®

Changez | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, et servir de la même façon que la recette vous indique de cuire et de servir le **porc haché****.

3 | Commencer la sauce bolognaise

×2 Doublez | **Porc haché**

Si vous avez doublé le **porc**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de porc**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.