



Ragú de poulet haché avec spaghettis

Familiale

25 à 35 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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)

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Poulet haché

250 g | 500 g



Tomates broyées à l'ail et aux oignons

1 | 2



Mirepoix

113 g | 227 g



Spaghettis

170 g | 340 g



Parmesan, râpé grossièrement

¼ tasse | ½ tasse



Poivron

1 | 2



Assaisonnement italien

½ c. à soupe | 1 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



Cuire les pâtes et les poivrons

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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 **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **spaghettis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **mirepoix**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.

3



Préparer et rôtir les poivrons

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Rôtir au **centre** du four de 14 à 15 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres.

4



Cuire le poulet

- Changez | **Bœuf hache**
- Changez | **Beyond Meat®**

- Ajouter le **poulet** à la poêle. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Ajouter la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.) et cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** et les **légumes** soient enrobés.
- **Saler et poivrer**.

5



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **mélange de poulet**, ajouter l'**eau de cuisson réservée** et les **tomates broyées**.
- Réduire à feu moyen.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Retirer du feu.

6



Terminer et servir

- Dans la grande casserole contenant les **spaghettis**, verser la **sauce**, puis ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Ajouter les **poivrons rôtis**.
- **Saler et poivrer**. Bien mélanger.
- Répartir les **spaghettis** dans les bols, puis parsemer de **parmesan**.

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

4 | Cuire le bœuf

Changez | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet haché****.

4 | Cuire le Beyond Meat®

Changez | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de 5 à 6 min, de la même façon que le **poulet**, en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).