



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)

Changer



Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



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** des **branches**, 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**. (**REMARQUE** : Ne pas mélanger avant l'étape 5.)

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.

3



Commencer la sauce bolognaise

🔄 [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- 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**.

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** épaisse légèrement.

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**.

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

🔄 [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

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

3 | Commencer la sauce bolognaise

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire le **porc**. Cuire de 5 à 6 min en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**.