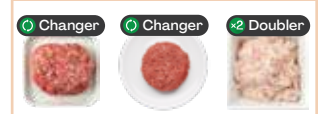




# Pâtes au poulet dans une sauce bolognaise rosée avec rôties à l'ail gratinées

Familiale

20 à 30 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)

Boeuf haché 250 g | 500 g    Beyond Meat® 2 | 4    Poulet haché 500 g | 1000 g



-  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
-  Concentré de bouillon de poulet 1 | 2
-  Glaçage balsamique 2 c. à soupe | 4 c. à soupe
-  Pain ciabatta 1 | 2
-  Crème 56 ml | 113 ml
-  Bébé épinards 28 g | 56 g
-  Gousses d'ail 3 | 6

**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 le poulet

- Avant de commencer, sortir du frigo 3 c. à soupe (6 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une grande casserole, ajouter 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.

🔄 Changer | **Bœuf haché**

🔄 Changer | **Beyond Meat®**

✖2 Doubler | **Poulet haché**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*. **Saler** et **poivrer**. Pendant que le **poulet** cuit, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



### Terminer la sauce

- Ajouter les **tomates broyées**, la **crème**, le **concentré de bouillon** et le **glacage balsamique**. **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et les **épinards**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.

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

5



### Préparer les rôties à l'ail gratinées

- Pendant que la **sauce** mijote, mélanger dans un petit bol le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler**, au goût.
- Couper la **ciabatta** en deux. Disposer les moitiés, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte. Étendre le **beurre à l'ail** sur les **ciabattas**. Parsemer de **fromage**. Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)

3



### Commencer la sauce

- Pendant que les **spaghettis** cuisent, ajouter la **mirepoix**, la **moitié** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la poêle contenant le **poulet**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **mirepoix** ramollisse légèrement.

6



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **spaghettis**, ajouter la **sauce**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **spaghettis** dans les assiettes. Servir les **rôties à l'ail gratinées** en accompagnement.

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

## 1 | Cuire le bœuf

🔄 Changer | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, réduire la quantité d'**huile** à **½ c. à soupe** (1 c. à soupe), puis ajouter le **bœuf** à la poêle. Cuire le **bœuf** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet**\*\*. Retirer et jeter l'excédent de gras, si désiré.

## 1 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 Changer | **Beyond Meat®**

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

## 1 | Cuire le poulet

✖2 Doubler | **Poulet haché**

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

\* 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).