



Pâtes super rapides à la dinde hachée et aux tomates avec câpres frites

Épicée

15 minutes

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

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)



Dinde hachée
250 g | 500 g



Mirepoix
113 g | 227 g



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Tomates broyées
à l'ail et aux
oignons
1 | 2



Spaghettis
170 g | 340 g



Câpres
30 g | 60 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Flocons de
piment
1 c. à thé |
1 c. à thé



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
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



Cuire les spaghettis

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau chaude 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.
- 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.
- Égoutter et remettre les **spaghettis** dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer et frire les câpres

- Entre-temps, recouvrir une assiette d'essuie-tout.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Égoutter et rincer les **câpres**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Ajouter à la poêle chaude **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'huile, puis les **câpres**. Frire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **câpres** soient croustillantes.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer dans l'assiette préparée.

3



Cuire les aromates et la dinde

- Ajouter la **mirepoix** à la même poêle. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Ajouter la **dinde**, le **mélange d'épices acidulé à l'ail** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**.

4



Préparer la sauce

- Ajouter au **mélange de dinde** les **tomates broyées** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. Continuer à cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. **Saler et poivrer**.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde. Retirer du feu.
- Dans la casserole contenant les **spaghettis**, ajouter la **sauce**. Ajouter les **épinards**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.

5



Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** dans les bols.
- Garnir de **parmesan**, de **câpres frites** et de **flocons de piment**, si désiré.

3 | Cuire les aromates et le bœuf

Changer | Bœuf haché

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

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