



Boulettes classiques à la dinde

avec spaghettis et parmesan

25 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



Boeuf haché
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Spaghettis
170 g | 340 g



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



Base de sauce
tomate
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Assaisonnement
italien
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Oignon jaune,
haché
56 g | 113 g



Chapelure
italienne
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Concentré de
bouillon de
poulet
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé

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, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 10 tasses d'eau et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Hacher grossièrement les **épinards**.

2



Cuire les spaghettis

- Ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**.
- Cuire 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**, puis égoutter et remettre les **spaghettis** dans la même casserole, hors du feu.

3



Former et rôtir les boulettes

Changer | **Bœuf haché**

Changer | **Beyond Meat®**

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, la **moitié** du **parmesan** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.
- Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

4



Commencer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**. Cuire pendant 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.

5



Terminer la sauce

- Ajouter la base de **sauce tomate**, le **concentré de bouillon**, les **tomates broyées**, le **reste** de l'**assaisonnement italien**, le **reste** du **sel d'ail** et l'**eau de cuisson réservée**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **boulettes** et les **épinards**. Continuer à cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.

6



Terminer et servir

- Dans la grande casserole contenant les **spaghettis**, ajouter la **sauce** et les **boulettes**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **pâtes aux boulettes de dinde** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

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

3 | Former et rôtir les boulettes

Changer | **Bœuf haché**

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

3 | Former et rôtir les boulettes Beyond Meat®

Changer | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire la **dinde****.

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