



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

Familiale

25 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	 Changer
	
Boeuf haché	Beyond Meat®
250 g 500 g	2 4



	
Poulet haché	Tomates broyées à l'ail et aux oignons
250 g 500 g	1 2
	
Mirepoix	Spaghettis
113 g 227 g	170 g 340 g
	
Parmesan, râpé grossièrement	Concentré de bouillon de poulet
¼ tasse ½ tasse	1 2
	
Glaçage balsamique	Pain ciabatta
2 c. à soupe 4 c. à soupe	1 2
	
Crème	Jeunes épinards
56 ml 113 ml	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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

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®**

- 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 et remettre les **spaghettis** dans la même casserole, hors du feu.

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**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **mirepoix** ramollisse légèrement.

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**.
- Couper les **pains** en deux. Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut. Étendre le **beurre à l'ail** sur les **pains**. Parsemer de **fromage**. Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

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 au fromage** en accompagnement.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

1 | Cuire le bœuf

🔄 Changer | **Bœuf haché**

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

* 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).