



Bolognaise au porc et aux courgettes

avec épinards et parmesan

PRONTO 30 minutes



Porc haché



Oignon rouge, haché



Ail



Courgette



Rigatonis



Concentré de bouillon de légumes



Origan



Tomates broyées



Bébés épinards



Fromage parmesan

BONJOUR BOLOGNAISE

L'ingrédient secret pour une sauce bolognaise délicieusement riche? Le lait!

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Tasses à mesurer, cuillères à mesurer, grande poêle antiadhésive, grande casserole, râpe, presse-ail, passoire

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Porc haché	250 g	500 g
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Courgette	200 g	400 g
Rigatonis	170 g	340 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Origan	7 g	14 g
Tomates broyées	1 boîte	2 boîtes
Bébés épinards	113 g	227 g
Fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Lait*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousses repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'eau et **2 c. à thé** de sel. (NOTE: mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, hacher finement **1 c. à table** de feuilles d'origan (doubler pour 4 pers). Râper la courgette. Peler, puis émincer ou presser l'ail.



4. FINIR LES RIGATONIS

Lorsque les rigatonis sont tendres, réserver **¼ tasse** d'eau de cuisson (doubler pour 4 pers), puis les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Réserver.



2. CUIRE LES RIGATONIS

Ajouter les rigatonis à l'eau bouillante. Cuire à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 min.



5. PRÉPARER LA SAUCE

Lorsque le porc est prêt, ajouter l'eau de cuisson réservée, la courgette, les tomates broyées, le concentré de bouillon et **2 c. à table** de lait (doubler pour 4 pers) dans la même poêle. Saler et poivrer. Baisser à feu moyen. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la sauce épaisse, de 6 à 8 min. Ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils tombent, de 1 à 2 min.



3. CUIRE LE PORC

Pendant que les rigatonis cuisent, mettre **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter les oignons. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter le porc, l'ail et l'origan. Cuire le porc en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Dans la casserole de rigatonis à feu moyen, ajouter la sauce et **2 c. à table** de beurre (doubler pour 4 pers) et cuire en remuant pour bien couvrir, de 2 à 3 min. Saler et poivrer. Répartir les rigatonis à la bolognaise dans les bols et saupoudrer de parmesan.

Le souper, c'est réglé!