

Boulettes classiques à la dinde

avec spaghettis et parmesan

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Dinde émincée



Spaghettis



Tomates broyées



Base de sauce tomate



Assaisonnement italien



Parmesan, râpé grossièrement



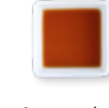
Oignon, haché



Chapelure italienne



Bébés épinards



Concentré de bouillon de poulet



Sel d'ail

BONJOUR CHAPELURE

L'ingrédient secret pour faire tenir les boulettes de viande en un morceau pendant la cuisson en sauce!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde émincée	250 g	500 g
Spaghettis	170 g	340 g
Tomates broyées	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, haché	56 g	113 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sel d'aïl	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



1 Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qts pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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 qu'ils 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 cuire les boulettes

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, la **moitié** du **parmesan** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **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**. Poursuivre la cuisson 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** et l'**eau de cuisson réservée**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Réduire à feu moyen, puis remettre les **boulettes** dans la poêle.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **boulettes** soient entièrement cuites**.



6 Terminer et servir

- Dans la grande casserole contenant les **spaghettis**, ajouter la **sauce**, les **boulettes** et les **épinards**. Remuer pour enrober pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir les **pâtes aux boulettes à la dinde** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.