

Boulettes de bison à la ricotta

avec linguines fraîches

Spécial découverte 35 minutes



Bison haché maigre



Linguines fraîches



Ricotta



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Assaisonnement italien



Poivron



Oignon, haché



Parmesan, râpé



Purée d'ail



Pain ciabatta



Chapelure italienne



Base pour sauce tomate



Basilic

BONJOUR RICOTTA

Ce fromage à pâte molle polyvalent peut être utilisé pour des préparations sucrées et salées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bison haché maigre	250 g	500 g
Linguines fraîches	227 g	454 g
Ricotta	100 g	200 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Assaisonnement italien	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pain ciabatta	2	4
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Basilic	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** dans une grande casserole (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **ciabattas** en deux.



Terminer les boulettes et la sauce

- Ajouter les **tomates broyées**, **1 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.), la **base pour sauce tomate**, le **reste de l'assaisonnement italien** et **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers.) à la poêle contenant les **boulettes**. **Saler** et **poivrer**.
- Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement et que les **boulettes** soient entièrement cuites, en remuant souvent**.



Former les boulettes

- Dans un grand bol, ajouter le **bison**, la **chapelure**, la **ricotta**, la **moitié de la purée d'ail**, la **moitié de l'assaisonnement italien** et **¼ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 12 boulettes de tailles égales** (24 pour 4 pers.).



Faire cuire les linguines et faire griller les ciabattas

- Entre-temps, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Égoutter et remettre les **linguines** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.
- Pendant que les **linguines** cuisent, mélanger le **reste de la purée d'ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) dans un petit bol.
- Disposer les **ciabattas** sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut, puis les badigeonner d'**huile à l'ail**.
- Faire cuire au **centre** du four de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **pains** soient grillés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Faire poêler les boulettes et les légumes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **boulettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire poêler les boulettes en 2 étapes, au besoin, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Faire poêler de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées de tous les côtés, en les tournant souvent. (**REMARQUE** : Les boulettes finiront de cuire à l'étape 4.)
- Ajouter les **oignons** et les **poivrons**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, en remuant souvent.



Terminer et servir

- Répartir les **linguines** dans les assiettes, puis garnir de **sauce** et de **boulettes de bison**.
- Parsemer de **parmesan** et de **basilic déchiré**.
- Servir les **ciabattas à l'ail** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!