

Boulettes de bison et pâtes

avec ricotta, pain à l'ail et salade fraîche

Spécial découverte

35 minutes



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



Bison haché maigre



Ricotta



Rigatonis



Pain ciabatta



Mini concombre



Mélange printanier



Persil



Parmesan, râpé grossièrement



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Chapelure italienne



Vinaigre de vin blanc



Mélange d'ail acidulé

BONJOUR RICOTTA

Ce fromage crémeux et polyvalent est l'ingrédient parfait pour les recettes sucrées-salées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- 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, bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, 2 grands bols, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bison haché maigre	250 g	500 g
Ricotta	100 g	200 g
Rigatonis	170 g	340 g
Pain ciabatta	1	2
Mini concombre	132 g	264 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'ail acidulé	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Lait*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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

1



Cuire les pâtes

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **rigatonis** 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 les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Cuire les boulettes et commencer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** puis les **boulettes**. Cuire de 1 à 2 min par côté, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées de presque tous les côtés. (**REMARQUE** : Les boulettes continueront de cuire à l'étape suivante.)
- Réduire à feu moyen. Ajouter les **tomates broyées**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



Préparer

- Entre-temps, trancher finement le **concombre**.
- Hacher finement le **persil**.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)
- Dans un petit bol allant au micro-ondes, fondre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Ajouter le **persil** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **mélange d'ail acidulé**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre beurre herbacé.)
- Dans un bol moyen, ajouter la **ricotta**, la **moitié** du **parmesan** et le **reste** du **persil**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.

5



Terminer les boulettes et le pain à l'ail

- Porter la **sauce** à légère ébullition, puis couvrir. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **boulettes** soient entièrement cuites**.
- Pendant que la **sauce** cuit, couper les **pains ciabatta** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner la **ciabatta de beurre herbacé**.
- Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



Former les boulettes

- Dans un autre grand bol, incorporer la **chapelure** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **lait**.
- Ajouter le **bison**, le **reste** du **parmesan** et le **reste** du **mélange d'ail acidulé**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Former à partir du **mélange** **8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**.

6



Terminer et servir

- Ajouter les **pâtes cuites** à la poêle contenant les **boulettes**. 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.)
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **concombres** et le **mélange printanier**. Bien mélanger pour enrober.
- Répartir la **salade**, les **pâtes** et le **pain à l'ail** dans les assiettes.
- Couronner d'un **souçon** de **ricotta**.

Le souper, c'est réglé!