

Ragù simple au porc

avec épinards et poivrons rôtis

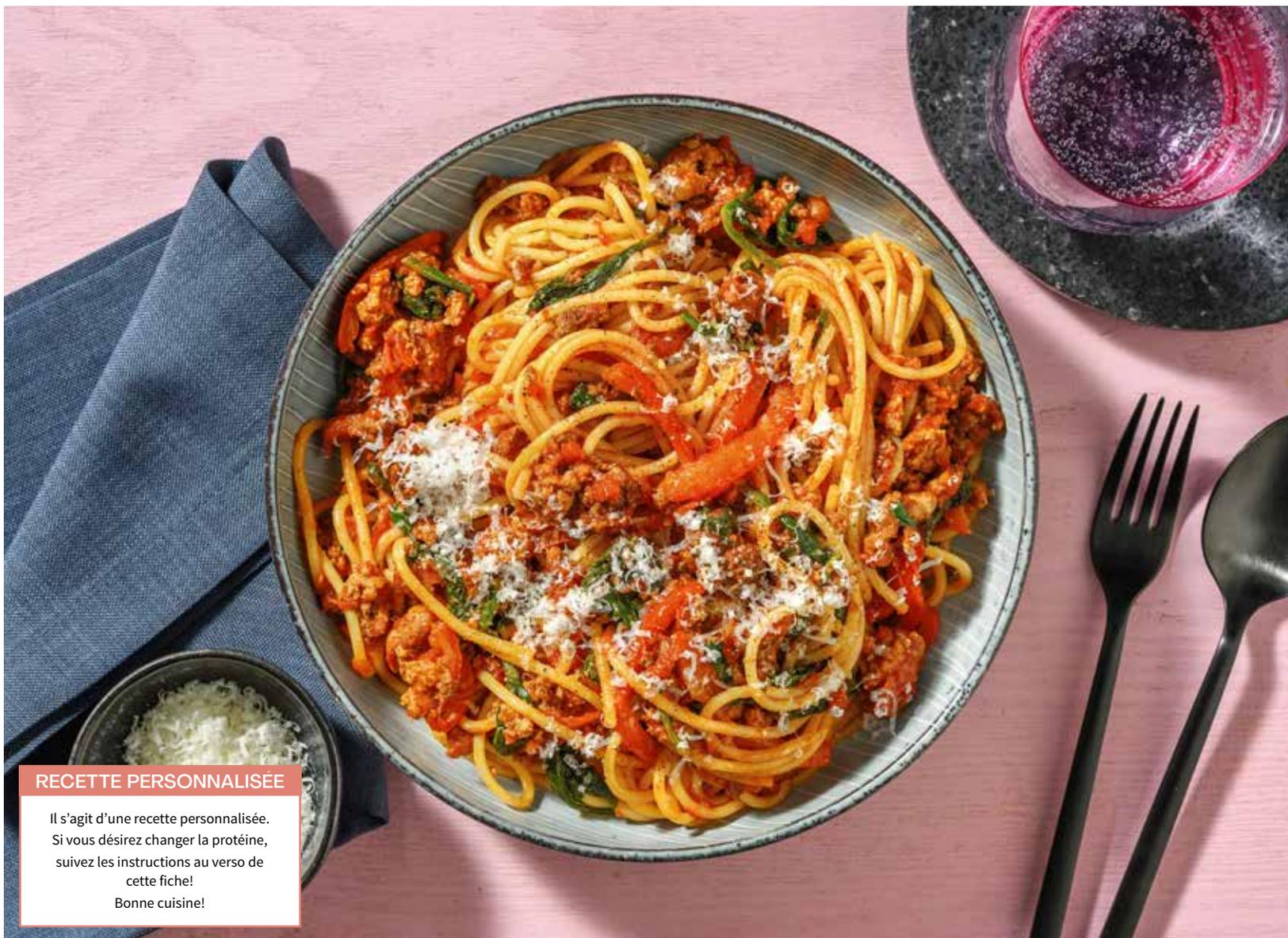
Familiale

Rapido

25 à 35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Porc haché



Bœuf haché



Poivron



Tomates broyées



Spaghettis



Bébé épinards



Parmesan, râpé grossièrement



Concentré de bouillon de bœuf



Sel d'ail

BONJOUR SAUCE RAGÙ

La sauce ragù est une sauce riche à base de viande couramment servie avec des pâtes!

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, passoire, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées	1	2
Spaghettis	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



1 Préparer et rôtir les poivrons

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau tiède** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres.



4 Préparer la sauce ragù

- Dans la poêle contenant la **viande**, ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** (toute la qté pour 4 pers.) du **sel d'ail** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



2 Cuire le porc

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **viande** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- **Saler** et **poivrer** la **viande**, au goût.

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc**.



5 Assembler les spaghettis

- Dans la casserole contenant les **spaghettis**, ajouter les **poivrons rôtis**, les **épinards**, la **sauce ragù** et l'**eau de cuisson réservée**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Poivrer**, au goût.



3 Cuire les spaghettis

- Entre-temps, ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**. Cuire 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 **spaghettis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



6 Terminer et servir

- Répartir les **spaghettis** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA