

Pâtes à la dinde dans une sauce bolognaise rosée avec pain à l'ail gratiné

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Mirepoix



Spaghettis



Parmesan, râpé grossièrement



Concentré de bouillon de poulet



Glaçage balsamique



Pain ciabatta



Crème



Bébés épinards



Gousses d'ail

BONJOUR DINDE HACHÉE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

D'abord

- Avant de commencer, retirer 3 c. à soupe de beurre (doubler la quantité pour 4 personnes) du réfrigérateur et le laisser atteindre une température ambiante.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Mirepoix	113 g	227 g
Spaghettis	170 g	340 g
Parmesan, râpé grossièrement	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pain ciabatta	1	2
Crème	56 ml	113 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	3	6
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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.



Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**. **Saler et poivrer**. Pendant que la **dinde** cuit, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire les spaghettis

Ajouter les **spaghettis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), égoutter les **spaghettis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Commencer la sauce

Pendant que les **spaghettis** cuisent, ajouter la **mirepoix**, la **moitié de l'ail** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle contenant la **dinde**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes de la mirepoix** ramollissent légèrement.



Terminer la sauce

Incorporer les **tomates broyées**, la **crème**, le **concentré de bouillon**, le **glaçage balsamique** et l'**eau de cuisson réservée**. **Saler et poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire cuire de 4 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **épinards**. Remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



Faire le pain à l'ail

Pendant que la **sauce** cuit, mélanger dans un petit bol le **reste de l'ail** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**, au goût. Couper les **pains** en deux. Disposer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Étendre le **beurre à l'ail** sur les **tranches de pain**. Parsemer de **fromage**. Faire griller au **centre** du four de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Terminer et servir

Ajouter la **sauce** dans la casserole contenant les **spaghettis**, puis bien mélanger. Répartir les **spaghettis** dans les assiettes. Servir le **pain à l'ail gratiné** en accompagnement.

Le repas est prêt!