

# Spaghetti bolognaise végété

avec salade verte

Végé

30 Minutes



Meatless Farm®



Mirepoix



Tomates broyées à l'ail  
et aux oignons



Glaçage balsamique



Mélange printanier



Petites tomates



Spaghettis



Basilic



Concentré de  
bouillon de légumes



Sauce soja

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

À la fois sucré et acidulé, cet aromatiser se prête à une grande variété de plats!

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, passoire

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Meatless Farm®	227 g	454 g
Mirepoix	113 g	227 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 g
Spaghettis	170 g	340 g
Basilic	7 g	14 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sauce soja	1 c. à soupe	2 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1 Faire cuire les spaghettis

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (**REMARQUE :** Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. 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 qu'ils 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. Arroser les **spaghettis de ½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et bien mélanger.



## 4 Préparer la salade

Pendant que la **sauce** cuit, couper les **tomates** en deux. Dans un grand bol, fouetter le **glacage balsamique restant** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **tomates** et le **mélange printanier**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## 2 Commencer la sauce

Pendant que les **pâtes** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes Meatless Farm®** et le **mirepoix**. **Saler et poivrer**. Faire cuire les **galettes** de 3 à 5 minutes, en les défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et entièrement cuite\*\*.



## 5 Terminer et servir

Répartir les **spaghettis** dans les assiettes. Verser la **sauce bolognaise** sur les **spaghettis**. Déchirer les **feuilles de basilic** et les parsemer sur le tout. Servir la **salade** en accompagnement.



## 3 Terminer la sauce

Ajouter le **concentré de bouillon**, la **sauce soja**, les **tomates broyées**, la **moitié du glacage balsamique** et l'**eau de cuisson réservée**. Porter à légère ébullition, puis réduire le feu à moyen de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** ait légèrement épaissi.

## Le repas est prêt!