

# Spaghettis aux boulettes de bœuf et de porc avec sauce tomate rustique et bébés épinards

Familiale

30 minutes



## 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!



Mélange de bœuf et  
de porc hachés



Dinde hachée



Spaghettis



Chapelure italienne



Bébés épinards



Gousses d'ail



Tomates broyées



Concentré de  
bouillon de poulet



Parmesan, râpé



Base pour sauce  
tomate



Assaisonnement  
italien



Carotte

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, papier d'aluminium, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange de bœuf et de porc hachés	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Spaghetti	170 g	340 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
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.*

## Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, peler, puis râper la **carotte**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.



## Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **carotte râpée**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent.
- Ajouter l'**assaisonnement italien**, la **base de sauce tomate** et le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tomates broyées** et le **concentré de bouillon**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : En cas d'éclaboussures, couvrir la sauce, mais la remuer à l'occasion.)



## Former et cuire les boulettes

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Dans un grand bol, ajouter le **mélange de bœuf et de porc**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 10 boulettes de taille égale** (20 boulettes pour 4 pers.).
- Transférer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée. Cuire au **centre** du four de 9 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **mélange de bœuf et de porc hachés**.



## Assembler les spaghetti aux boulettes

- Dans la casserole contenant les **spaghetti**, ajouter les **boulettes**, la **sauce**, les **épinards**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié** du **parmesan**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



## Cuire les spaghetti

- Entre-temps, ajouter les **spaghetti** à l'**eau bouillante**. Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **spaghetti** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Terminer et servir

- Répartir les **spaghetti aux boulettes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

**Le souper, c'est réglé!**