

Spaghettis aux boulettes de viande à l'italienne avec poivrons

Familiale

35 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



Tomates broyées



Chapelure italienne



Spaghettis



Parmesan, râpé
grossièrement



Gousses d'ail



Oignon jaune



Poivron



Base de sauce
tomate



Pesto de tomates
séchées

BONJOUR CHAPELURE

L'ingrédient secret pour faire tenir les boulettes de viande en un morceau pendant la cuisson en sauce!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, papier parchemin, 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
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Spaghettis	170 g	340 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	2	4
Oignon jaune	113 g	226 g
Poivron	160 g	320 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pesto de tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Former et cuire les boulettes

- Tapisser de papier parchemin une plaque à cuisson.
- Dans un grand bol, ajouter le **mélange de bœuf et de porc**, la **chapelure** et la **moitié** du **pesto**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!) **Poivrer** et saupoudrer de **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.), puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

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



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 qu'ils soient tendres.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Remuer pour enrober.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Commencer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**, les **oignons** et l'**ail**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Terminer la sauce et ajouter les boulettes

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **base de sauce tomate**, les **tomates broyées**, le **reste** du **pesto** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **boulettes**, puis remuer délicatement pour enrober.



Terminer et servir

- Répartir les **spaghettis au beurre** dans les assiettes, puis garnir des **boulettes et de la sauce**.
- Parsemer de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!