



Pâtes à la bolognaise aux légumes

avec mini tomates anciennes

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Bœuf haché



Mini tomates anciennes



Spaghetti



Vinaigre balsamique



Courgette



Ail



Fromage parmesan



Pesto de basilic



Basilic



Assaisonnement italien

BONJOUR VINAIGRE BALSAMIQUE!

L'ingrédient secret pour une bolognaise classique riche en saveur!

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, grande casserole, cuillères à mesure, tasses à mesurer, passoire

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Bœuf haché	250 g	500 g
Mini tomates anciennes	227 g	454 g
Spaghetti	170 g	340 g
Vinaigre balsamique	1 c. à table	2 c. à table
Courgette	200 g	400 g
Ail	6 g	12 g
Fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse
Pesto de basilic	¼ tasse	½ tasse
Basilic	7 g	14 g
Assaisonnement italien	2 c. à table	4 c. à table
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (NOTE : mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper la **courgette** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. FAIRE LA SAUCE

Ajouter le **pesto**, les **tomates**, le **vinaigre** et l'**eau de cuisson réservée** (NOTE : commencer avec ¼ tasse d'eau de cuisson et en ajouter, au besoin) dans la poêle avec le **mélange de bœuf**. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 1 à 2 min.



2. CUIRE LES SPAGHETTIS

Ajouter les spaghettis à la casserole d'**eau bouillante**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 min. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter.



5. ASSEMBLER LES PÂTES

Ajouter les **spaghettis**, **la moitié** du **parmesan** et **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) à la **sauce**. Retirer du feu et bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LE BŒUF ET LA COURGETTE

Pendant que les **spaghettis** cuisent, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), le **bœuf**, l'**ail** et l'**assaisonnement italien**. Cuire en défaisant le **bœuf** en morceaux jusqu'à ce qu'il brunisse, de 4 à 5 min.** Ajouter la **courgette** et cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elle soit tendre, de 3 à 4 min. **Saler** et **poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **pâtes à la bolognaise** dans les bols. Saupoudrer du **reste** de **parmesan**. Déchirer grossièrement le **basilic**, puis saupoudrer sur les **pâtes**.

Le souper, c'est réglé!