



BOULETTES CLASSIQUES À LA DINDE

avec spaghettis et parmesan

PRONTO



BONJOUR

CHAPELURE

L'ingrédient secret qui permet aux boulettes de garder leur forme en cuisant dans la sauce

TEMPS: 30 MIN



Dinde hachée



Spaghetti



Persil



Tomates broyées



Concentré de bouillon de poulet



Pâte de tomate



Assaisonnement italien



Ail



Fromage parmesan



Échalote



Chapelure italienne

SORTEZ

- Cuillères à mesurer
- Presse-ail
- Passoire
- Grande poêle antiadhésive
- Grand bol
- Sel et poivre
- Grande casserole
- Huile d'olive ou de canola
- Tasses à mesurer

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Dinde hachée 250 g | 500 g
- Spaghetti 1 170 g | 340 g
- Persil 7 g | 14 g
- Tomates broyées 1 boîte | 2 boîtes
- Concentré de bouillon de poulet 1 | 2
- Pâte de tomate 2 c. à table | 4 c. à table
- Assaisonnement italien 9 2 c. à table | 4 c. à table
- Ail 6 g | 12 g
- Fromage parmesan 2 ¼ tasse | ½ tasse
- Échalote 50 g | 100 g
- Chapelure italienne 1,2,4,8,9 ¼ tasse | ½ tasse

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

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

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74 °C/165 °F.



BON DÉPART



En cuisant, les pâtes relâchent leur amidon dans l'eau; cette eau de cuisson permet d'épaissir les sauces facilement, sans ajouter d'ingrédients.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une grande casserole, ajouter **12 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (NOTE: mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Hacher finement le **persil**. Peler l'**échalote**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **boulettes**. Cuire les **boulettes** en les retournant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 2 à 3 min. Ajouter les **échalotes** et **le reste** de l'**ail**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent, 2 min.



2 CUIRE LES PÂTES

Briser les **spaghettis** en deux, puis les ajouter à l'**eau bouillante**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 9 à 10 min. Lorsqu'ils sont cuits, réserver **⅓ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter.



5 FINIR LA SAUCE

Dans la même poêle, ajouter la **pâte de tomate**, le **concentré de bouillon**, les **tomates broyées**, **le reste** de l'**assaisonnement italien** et l'**eau de cuisson réservée**. Saler et **poivrer**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que les **boulettes** soient entièrement cuites, de 3 à 4 min. (ASTUCE: cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.**)



3 FAIRE LES BOULETTES

Entre-temps, dans un grand bol, combiner la **dinde**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** du **parmesan**, la **moitié** de l'**ail**, **2 c. à table** de **chapelure italienne** (doubler pour 4 pers) et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**. Former **14 boulettes** d'un diamètre de 2,5 cm (1 po; 28 boulettes pour 4 pers).



6 FINIR ET SERVIR

Ajouter les **spaghettis** et **le reste** du **persil** à la **sauce**. Bien mélanger. Répartir les **pâtes à la dinde** dans les bols. Saupoudrer **du reste** de **parmesan**.

POLYVALENTES!

Ces boulettes de dinde sont aussi délicieuses en burgers!