

# Boulettes classiques à la dinde

avec spaghettis et parmesan

30 minutes



Dinde hachée



Spaghettis



Persil



Tomates broyées



Concentré de bouillon de poulet



Base pour sauce tomate



Assaisonnement italien



Ail



Parmesan, râpé



Oignon, haché



Chapelure italienne



Bébés épinards

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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Tasses à mesurer, tamis, cuillères à mesurer, grand bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Spaghettis	170 g	340 g
Persil	7 g	14 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Parmesan, râpé	½ tasse	1 tasse
Oignon, haché	56 g	113 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		

\* 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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, hacher finement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Commencer les boulettes et la sauce

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 **boulettes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en retournant souvent les **boulettes**, jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés. (**REMARQUE** : Vous terminerez la cuisson des boulettes à l'étape 5.) Réserver les **boulettes** dans une assiette. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), les **oignons** et le **reste de l'ail** à la poêle. Faire cuire pendant 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.



## Faire cuire les spaghettis

Ajouter les **spaghettis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre les **spaghettis** dans la même casserole, hors du feu.



## Terminer la sauce

Ajouter la **base pour sauce tomate**, le **concentré de bouillon**, les **tomates broyées**, le **reste de l'assaisonnement italien** et l'**eau de cuisson réservée**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Réduire à feu moyen et remettre les **boulettes** dans la casserole. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement et que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.



## Préparer les boulettes

Pendant que les **spaghettis** cuisent, ajouter dans un grand bol la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié de l'assaisonnement italien**, la **moitié du persil**, la **moitié du parmesan**, la **moitié de l'ail** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**, puis mélanger. Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes).



## Terminer et servir

Ajouter la **sauce**, les **épinards** et les **boulettes** à la grande casserole contenant les **spaghettis**. Bien mélanger pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Répartir les **pâtes aux boulettes de dinde** dans les bols. Parsemer du **reste du persil** et du **reste du parmesan**.

## Le repas est prêt!