

Spaghetti arrabbiata aux lentilles

avec épinards et poivrons rouges rôtis

Végé

Épicée

30 minutes



Spaghettis



Tomates broyées



Lentilles rouges



Bébé épinards



Gousses d'ail



Flocons de piment



Poivrons rouges rôtis



Sauce aux piments et à l'ail



Persil



Base de sauce tomate



Oignon jaune

BONJOUR LENTILLES

Riches en fibres et faibles en glucides, elles sont une source parfaite de protéines végétales!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Spaghettis	170 g	340 g
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Lentilles rouges	½ tasse	1 tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	3	6
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Cuire les spaghettis

- 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.
- Ajouter les **spaghettis** à l'eau bouillante. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** d'eau de cuisson (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **spaghettis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Commencer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'huile (doubler la qté pour 4 pers), puis les **oignons** et **½ c. à thé** de **flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter la **base de sauce tomate** et l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné.



Cuire les lentilles

- Entre-temps, rincer les **lentilles** dans un tamis jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les **lentilles** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]) (la même qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres.
- Égoutter les **lentilles**.



Terminer la sauce

- Ajouter les **tomates broyées**, l'**eau de cuisson réservée**, les **poivrons rouges rôtis** et **½ c. à soupe** de **sauce aux piments et à l'ail**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Ajouter les **lentilles**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné et que le mélange réduise légèrement.
- **Saler et poivrer**.



Préparer

- Entre-temps, égoutter et rincer les **poivrons rouges rôtis**, puis les couper en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards** et le **persil**.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **spaghettis**, ajouter la **sauce** et les **épinards**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (CONSEIL : Pour une sauce plus riche, incorporer 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de beurre à base de plantes!)
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Répartir les **spaghettis** dans les bols.
- Parsemer de **persil**.

Le souper, c'est réglé!