

Gnocchis à la bolognaise

avec sauce tomate fraîche, carottes et parmesan

35 minutes



Bœuf haché



Carotte



Ail



Tomates Roma



Oignon rouge



Tomates broyées



Concentré de bouillon de bœuf



Sauce Worcestershire



Gnocchis



Parmesan



Assaisonnement italien

BONJOUR GNOCCHIS

Rehaussez ces petits dumplings de pommes de terre moelleux en les poêlant jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés!

D'ABORD

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Carotte	170 g	340 g
Ail	6 g	12 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sauce Worcestershire	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Gnocchis	350 g	700 g
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °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

Râper grossièrement la **carotte** à l'aide d'une râpe à 4 côtés. Hacher grossièrement les **tomates**. Peler l'**oignon** et le couper en deux, puis en hacher finement la **moitié** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Terminer la bolognaise

Ajouter à la casserole le **concentré de bouillon**, **1 ½ c. à thé** de **sauce Worcestershire** (doubler la quantité pour 4 personnes) et les **tomates broyées**. Réduire à feu moyen-doux. Faire mijoter en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** commence à épaissir, de 10 à 12 minutes. **Salier et poivrer**.



Faire cuire les oignons

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 minutes.



Faire cuire les gnocchis

Pendant que la **sauce** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** et faire fondre en tournoyant pendant 1 minute. Ajouter les **gnocchis**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 7 à 8 minutes. **(REMARQUE :** Pour 4 personnes, faire cuire 1 paquet de gnocchis à la fois, en utilisant 2 c. à soupe de beurre chaque fois.)



Commencer la bolognaise

Monter le feu à moyen-élevé, puis ajouter le **bœuf**, l'**ail**, la **carotte râpée** et l'**assaisonnement italien** à la casserole. Faire cuire le **bœuf** de 4 à 5 minutes, en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Ajouter les **tomates**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout ait légèrement ramolli.



Terminer et servir

Incorporer les **gnocchis** dans la grande casserole contenant la **sauce bolognaise** et bien mélanger. Répartir les **gnocchis à la bolognaise** dans les bols. Saupoudrer de **parmesan**.

Le repas est prêt!