

Gnocchis à la sauce ragù au bœuf et au porc

avec épinards et parmesan

Familiale

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange de bœuf et de porc hachés	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Oignon jaune	56 g	113 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sauce soja	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Gnocchis	350 g	700 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



Faire cuire les gnocchis

- Ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.) dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **gnocchis à l'eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 1 à 3 min ou jusqu'à ce que les **gnocchis** soient tendres et qu'ils commencent à flotter à la surface, en remuant à l'occasion.
- Réserver **⅓ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), puis égoutter les **gnocchis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Arroser les **gnocchis de ½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Les gnocchis pourraient coller ensemble jusqu'à l'ajout de la sauce à l'étape 5.)

4



Faire la sauce ragù

- Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, la **sauce soja** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers.) dans la poêle contenant le **mélange de bœuf et de porc**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **sauce ragù** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion.

2



Faire cuire les oignons

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, peler, puis couper la **moitié de l'oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis les **oignons**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce qu'ils aient légèrement ramolli, en remuant à l'occasion.

5



Terminer les gnocchis

- Ajouter la **sauce ragù** et l'**eau de cuisson réservée** dans la casserole contenant les **gnocchis**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen.
- Ajouter les **épinards** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.). Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **épinards** tombent, en remuant souvent.
- Incorporer la **moitié du parmesan**. **Saler et poivrer**, au goût.

3



Faire cuire le mélange de bœuf et de porc hachés

- Ajouter le **mélange de bœuf et de porc** à la poêle contenant les **oignons**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **viande** perde sa couleur rosée, en la défaisant en morceaux**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter l'**assaisonnement italien** et le **sel d'ail**. **Poivrer**, au goût. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **mélange de bœuf et de porc**.

6



Terminer et servir

- Répartir les **gnocchis à la sauce ragù** dans les bols.
- Parsemer du **reste du parmesan**.

Le souper, c'est réglé!