

# Pâtes à la bolognaise à la dinde

avec basilic et courgettes

Rapide

30 minutes



Dinde hachée



Spaghettis



Basilic



Courgette



Tomates cerises  
anciennes



Vinaigre balsamique



Parmesan, râpé  
grossièrement



Purée d'ail



Pesto au basilic



Assaisonnement  
italien

BONJOUR BOLOGNAISE

Une sauce classique italienne à base de viande!

# 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
Dinde hachée	250 g	500 g
Spaghettis	170 g	340 g
Basilic	7 g	14 g
Courgette	200 g	400 g
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pesto au basilic	56 g	112 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 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**. (**REMARQUE :** Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en deux.



## Préparer la sauce

Ajouter le **pesto**, les **tomates**, l'**eau de cuisson réservée** et le **vinaigre balsamique** au **mélange de dinde**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes. **Saler et poivrer**.



## Faire cuire la dinde et la courgette

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**, la **purée d'ail** et l'**assaisonnement italien**. Faire cuire la **dinde** de 4 à 5 minutes en la défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite\*\*. Ajouter les morceaux de **courgette**. Poursuivre la cuisson en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres, de 3 à 4 minutes. **Saler et poivrer**.



## Assembler les pâtes

Ajouter les **spaghettis**, la **moitié** du **parmesan** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la **sauce**. Retirer du feu et bien mélanger.



## Faire cuire les spaghettis

Pendant que la **dinde** cuit, ajouter les **spaghettis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **spaghettis** soient tendres. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter.



## Terminer et servir

Répartir les **spaghettis** à la **bolognaise** à la **dinde** dans les bols, puis saupoudrer du **parmesan restant**. Parsemer de **feuilles de basilic déchirées**.

## Le repas est prêt!