

Pâtes à la bolognaise aux légumes

avec petites tomates

30 minutes



Boeuf haché



Spaghettis



Vinaigre balsamique



Courgette



Purée d'ail



Parmesan, râpé



Pesto au basilic



Assaisonnement
italien



Petites tomates

BONJOUR VINAIGRE BALSAMIQUE

Un vinaigre foncé, légèrement sucré et corsé, originaire d'Italie!

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
Bœuf haché	250 g	500 g
Spaghettis	170 g	340 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé	½ tasse	1 tasse
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
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, 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 Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en deux.



4 Faire la sauce

- Ajouter les **tomates**, le **vinaigre** et **¼ tasse d'eau de cuisson réservée** (doubler pour 4 pers.) au **mélange de bœuf**. (**CONSEIL:** Pour une sauce plus liquide, ajouter plus d'eau de cuisson, 1 c. à soupe à la fois!)
- Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, en remuant à l'occasion.



2 Faire cuire les spaghettis

- Ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), puis égoutter les **spaghettis**.



5 Assembler les pâtes

- Ajouter les **spaghettis**, le **pesto**, la **moitié du parmesan** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) à la poêle contenant la **sauce**.
- Retirer la poêle du feu.
- Remuer pour enrober les **spaghettis**. **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Faire cuire le bœuf et les courgettes

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **bœuf**, la **purée d'ail** et l'**assaisonnement italien**. Faire cuire le **bœuf** de 4 à 5 min, en le défaisant en morceaux, ou jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter les **courgettes**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en remuant à l'occasion. **Saler** et **poivrer**.



6 Terminer et servir

- Répartir les **pâtes à la bolognaise** dans les bols.
- Parsemer du **reste du parmesan**.

Le souper, c'est réglé!