



Pâtes à la dinde hachée et aux tomates

avec câpres frites

Rapido-presto

Épicée (au goût)

15 minutes

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Dinde hachée
250 g | 500 g



Mirepoix
113 g | 227 g



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Tomates broyées
à l'ail et aux
oignons
1 | 2



Spaghettis
170 g | 340 g



Câpres
30 g | 60 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Flocons de
piment
½ c. à thé |
1 c. à thé

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les spaghettis

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau chaude et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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.
- Égoutter et remettre les **spaghettis** dans la même casserole, hors du feu.

2



Préparer et frire les câpres

- Entre-temps, recouvrir une assiette d'essuie-tout.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Égoutter et rincer les **câpres**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Ajouter à la poêle chaude **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**, puis les **câpres**. Frire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **câpres** soient croustillantes.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer dans l'assiette préparée.

3



Cuire les aromates et la dinde

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- Ajouter la **mirepoix** à la poêle. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **mirepoix** commence à ramollir.
- Ajouter la **dinde** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**.

4



Préparer la sauce

- Ajouter les **tomates broyées** et $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sucre**. Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. **Saler et poivrer**, au goût.
- Incorporer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la **sauce**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.
- Verser la **sauce** sur les **spaghettis** dans la casserole. Ajouter les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.

5



Terminer et servir

- Répartir les **pâtes** dans les bols.
- Garnir de **parmesan**, de **câpres frites**, et de **flocons de piment**, au goût.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire les aromates et le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

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

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.