

Pâtes bolognaise à la dinde

avec basilic et courgettes

30 minutes



Dinde hachée



Spaghettis



Basilic



Courgette



Petites tomates
anciennes



Vinaigre balsamique



Parmesan, râpé



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

Ingédients

	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
Petites tomates anciennes	113 g	227 g
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé	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 (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 de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce épaisse légèrement. 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 de 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. 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 la poêle du feu et mélanger, jusqu'à ce que les spaghettis soient bien enrobés.



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

Le repas est prêt!