

Ragù au porc

avec fusillis

Familiale

30 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!



Porc haché



Dinde hachée



Fusillis



Carotte



Bébés épinards



Tomates broyées



Assaisonnement
italien



Sel d'ail



Concentré de
bouillon de poulet



Parmesan, râpé
grossièrement



Oignon, haché

D'abord

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

Matériel requis

Épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Fusillis	170 g	340 g
Carotte	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Parmesan, râpé grossièrement	½ tasse	1 tasse
Oignon, haché	56 g	113 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



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.
- Entre-temps, peler et râper la **carotte**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.



Commencer la sauce ragù

- Dans la poêle contenant le **porc et les légumes**, ajouter le **concentré de bouillon**, les **tomates broyées** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 8 à 10 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Faire cuire le porc et les légumes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**, la **carotte râpée** et l'**oignon haché**. Faire cuire le **porc** de 4 à 5 minutes, en le dé faisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter l'**assaisonnement italien** et le **sel d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.

Si vous avez choisi la **dinde**, faites-la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **porc**.



Terminer la sauce ragù

- Dans la casserole contenant les **fusillis**, ajouter la **sauce**, les **épinards**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié du parmesan** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes).
- **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



Faire cuire les fusillis

- Entre-temps, ajouter les **fusillis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 9 à 11 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **fusillis** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **fusillis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

- Répartir le **ragù au porc et les fusillis** dans les assiettes.
- Saupoudrer du **reste du parmesan**.

Le repas est prêt!