



Ragù simple à l'agneau

avec poivrons rouges rôtis et épinards

VARIÉTÉ 20 minutes



Agneau haché



Poivron



Tomates broyées



Spaghetti



Bébés épinards



Fromage parmesan



Vinaigre balsamique



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR RAGÙ!

Une sauce riche à base de viande, souvent servie avec des pâtes.

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, grande poêle antiadhésive, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, passoire

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Agneau haché	250 g	500 g
Poivron	160 g	320 g
Tomates broyées	1 boîte	2 boîtes
Spaghetti	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre balsamique	1 c. à table	2 c. à table
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (NOTE: mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, évider les **poivrons**, puis les couper en lanières. Sur une plaque à cuisson, arroser les **poivrons** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 18 à 20 min.



4. COMMENCER LE RAGÙ

Dans la même poêle, ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, le **vinaigre** et **1 c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers). Baisser à feu moyen. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **ragù** épaississe, de 8 à 10 min.



2. CUIRE LES SPAGHETTIS

Pendant que les **poivrons** rôtissent, ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 min. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



5. FINIR LE RAGÙ

Ajouter les **poivrons**, les **épinards**, le **ragù** et l'**eau de cuisson réservée** aux **spaghettis**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **épinards** tombent, de 1 à 2 min. **Saler et poivrer**.



3. CUIRE L'AGNEAU

Pendant que les **spaghettis** cuisent, mettre **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter l'**agneau**. Cuire l'**agneau** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. **** Saler et poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **ragù** à l'**agneau** dans les bols et saupoudrer de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!