

Sauce ragù au porc

avec fusillis

Familiale

25 à 35 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



Bébé 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

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, peler, puis râper la **carotte**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.



2 Cuire le porc et les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**, les **carottes** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** 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 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

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



4 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 qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



5 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 qté pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



3 Cuire les fusillis

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



6 Terminer et servir

- Répartir la **sauce ragù au porc et les fusillis** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste du parmesan**.

Le souper, c'est réglé!