



Spaghetti et boulettes Beyond Meat®

avec épinards et parmesan

FAMILIALE 30 minutes



Beyond Meat®



Spaghetti



Assaisonnement
italien



Tomates broyées



Bébés épinards



Fromage parmesan



Tomates en dés



Ail

BONJOUR BEYOND MEAT®!

Vous n'arriverez pas à croire que ce n'est pas de la viande!

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Presse-ail, grand bol, grande poêle antiadhésive, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, passoire, spatule

Ingrédients

	4 pers
Beyond Meat®	4
Spaghetti	340 g
Assaisonnement italien	2 c. à table
Tomates broyées	1 boîte
Bébés épinards	113 g
Fromage parmesan	56 g
Tomates en dés	1 boîte
Ail	6 g
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °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. CUIRE LES SPAGHETTIS

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante** et cuire à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 min. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson**, puis égoutter les **spaghettis** et les réserver dans la même casserole.



4. COMMENCER LA SAUCE

Dans la même poêle, ajouter les **tomates broyées**, les **tomates en dés**, le **reste d'assaisonnement italien** et l'**eau de cuisson réservée**. Baisser à feu moyen et cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 3 à 4 min. Retirer du feu. **Saler et poivrer**.



2. FORMER LES BOULETTES

Pendant que les **spaghettis** cuisent, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un grand bol, mélanger le **Beyond Meat®**, l'**ail** et la **moitié de l'assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**. Former **20 boulettes** de 2,5 cm (1 po).



5. FINIR LES PÂTES

Réserver **½ tasse de sauce tomate**, puis verser le **reste** dans la casserole de **spaghettis**. Bien mélanger. Ajouter les **épinards** et remuer jusqu'à ce qu'ils tombent, de 1 à 2 min.



3. CUIRE LES BOULETTES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis les **boulettes Beyond Meat®**. À l'aide du dos d'une spatule, aplatir les **boulettes** jusqu'à une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Cuire jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et chaudes, de 1 à 2 min par côté. **** Réserver les boulettes** dans une assiette.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **spaghettis** et les **boulettes Beyond Meat®** dans les assiettes. Garnir de la **sauce réservée** et saupoudrer de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!