



# Spaghettis et boulettes à la saucisse italienne

avec sauce tomate rustique et épinards

VARIÉTÉ 25 minutes



Saucisse italienne douce, sans boyau



Échalote



Ail



Chapelure panko



Spaghetti



Tomates broyées



Bébés épinards



Concentré de bouillon de poulet



Fromage parmesan



Sauce tomate



Flocons de piment

## BONJOUR BOULETTES!

Notre méthode facile vous permettra de préparer ces boulettes savoureuses en un rien de temps!

# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 400 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 (doubler pour 4 pers):

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Épicé: 1 c. à thé

## Sortez

Plaque à cuisson, grand bol, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, passoire, râpe, papier d'aluminium, presse-ail, grande casserole, tasses à mesurer

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Saucisse italienne douce, sans boyau	250 g	500 g
Échalote	100 g	200 g
Ail	6 g	12 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Spaghetti	170 g	340 g
Tomates broyées	1 boîte	2 boîtes
Bébés épinards	56 g	113 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse
Sauce tomate	2 c. à table	4 c. à table
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 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, peler, puis râper grossièrement l'échalote. Peler, puis émincer ou presser l'ail.



## 4. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que les spaghetti cuisent, mettre **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, puis ajouter le reste de l'échalote. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle ramollisse, de 2 à 3 min. Ajouter l'ail et la sauce tomate. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter les tomates broyées et le concentré de bouillon. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la sauce réduise, de 6 à 8 min.



## 2. PRÉPARER LES BOULETTES

Dans un grand bol, combiner la saucisse, la chapelure et la moitié de l'échalote. Poivrer. Former **8 boulettes** d'environ **2 c. à table** (16 boulettes pour 4 pers). Transférer les boulettes sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et cuire au centre du four jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 12 à 14 min.\*\*



## 5. FINIR LES PÂTES

Dans la même poêle, ajouter les épinards et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils tombent, 1 min. Ajouter les spaghetti, l'eau de cuisson réservée, la moitié du parmesan et les boulettes. Bien mélanger. Saler et poivrer.



## 3. CUIRE LES SPAGHETTIS

Pendant que les boulettes cuisent, ajouter les spaghetti à l'eau bouillante. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 9 à 10 min. Réserver **½ tasse** d'eau de cuisson (doubler pour 4 pers), puis égoutter.



## 6. FINIR ET SERVIR

Répartir les pâtes et les boulettes dans les assiettes. Saupoudrer du reste de parmesan et de **¼ c. à thé** de flocons de piment (NOTE: se référer à la section Bon départ pour le niveau d'épice).

# Le souper, c'est réglé!