

Spaghettis aux boulettes de viande à l'italienne avec poivrons et basilic

Familiale

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!



Mélange de bœuf et
de porc hachés



Dinde hachée



Tomates broyées



Chapelure italienne



Spaghettis



Parmesan, râpé



Gousses d'ail



Oignon jaune



Poivron



Assaisonnement
italien



Basilic



Base pour sauce
tomate

BONJOUR CHAPELURE

Le secret pour des boulettes qui se tiennent lorsqu'elles sont cuites dans une sauce!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel dans une grande casserole (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange de bœuf et de porc hachés	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Spaghettis	170 g	340 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	2	4
Oignon jaune	113 g	226 g
Poivron	160 g	320 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Basilic	7 g	14 g
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire les spaghettis

- Ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**. Faire cuire de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), puis égoutter et remettre les **spaghettis** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** aux **spaghettis** (doubler pour 4 pers.). Remuer pour enrober.



Faire les boulettes

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **mélange de bœuf et de porc**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, la **moitié** de l'**ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). Assaisonner de **¼ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers.) et **poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de tailles égales** (16 boulettes pour 4 pers.).

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf et le porc hachés**.



Faire cuire la sauce et terminer les boulettes

- Ajouter la **base pour sauce tomate**, les **tomates broyées**, le **reste** de l'**assaisonnement italien** et l'**eau de cuisson réservée** à la poêle contenant les **légumes**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Réduire à feu moyen, puis remettre les **boulettes** dans la poêle. Faire cuire à couvert de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **boulettes** soient entièrement cuites, en remuant souvent**.



Faire cuire les boulettes et les légumes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **boulettes**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous les côtés, en retournant les **boulettes** souvent. (**REMARQUE** : Les boulettes finiront de cuire à l'étape 5.)
- Réserver les **boulettes** dans une assiette.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) à la même poêle, puis les **oignons**, les **poivrons** et le **reste** de l'**ail**. Faire cuire pendant 2 min ou jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, en remuant souvent.



Terminer et servir

- Répartir les **spaghettis au beurre** dans les assiettes, puis garnir de **boulettes** et de **sauce**.
- Déchirer les **feuilles de basilic** sur le dessus, puis parsemer de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!