

Spaghettis et boulettes à la saucisse italienne

avec sauce tomate rustique et bébés épinards

Familiale

Épicée (au goût)

Rapido

25 minutes



Saucisse italienne
douce, sans boyau



Échalote



Gousses d'ail



Chapelure italienne



Spaghettis



Tomates broyées



Bébés épinards



Concentré de
bouillon de poulet



Parmesan, râpé



Base pour sauce
tomate



Flocons de piment

BONJOUR SAUCISSE ITALIENNE

Cette délicieuse saucisse de porc est assaisonnée avec du fenouil!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Saucisse italienne douce, sans boyau	250 g	500 g
Échalote	100 g	200 g
Gousses d'ail	2	4
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Spaghettis	170 g	340 g
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Flocons de piment 🌶️	¼ c. à thé	½ c. à thé
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

- 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.
- Entre-temps, peler, puis émincer les **échalotes**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire la sauce

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli, en remuant souvent.
- Ajouter l'**ail** et la **base pour sauce tomate**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter les **tomates broyées** et le **concentré de bouillon**. Faire cuire de 6 à 8 min ou jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement, en remuant à l'occasion.



Former et faire cuire les boulettes

- Entre-temps, ajouter la **saucisse** et la **chapelure** dans un grand bol. **Poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange 10 boulettes de tailles égales** (20 pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium.
- Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.



Terminer les spaghettis

- Ajouter les **spaghettis**, les **épinards**, les **boulettes**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié du parmesan** à la poêle contenant la **sauce**.
- Remuer délicatement pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler et poivrer**, au goût.



Faire cuire les spaghettis

- Entre-temps, 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 **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.), puis égoutter les **spaghettis**.



Terminer et servir

- Répartir les **spaghettis** et les **boulettes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste du parmesan** et de **¼ c. à thé de flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

Le souper, c'est réglé!