



SAUCE BOLOGNAISE À LA DINDE

avec courgettes et basilic

PRONTO



BONJOUR

SAUCE BOLOGNAISE

Une sauce classique à la viande provenant d'Italie

TEMPS: 30 MIN



Dinde hachée



Spaghetti



Basilic



Courgette



Petites tomates
anciennes



Vinaigre
balsamique



Fromage
parmesan



Ail



Pesto de basilic



Assaisonnement
italien

SORTEZ

- Tasses à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Grande casserole
- Passoire
- Sel et poivre
- Presse-ail
- Huile d'olive ou de canola
- Beurre non salé **2** (1 c. à table | 2 c. à table)

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Dinde hachée 250 g | 500 g
- Spaghetti **1** 170 g | 340 g
- Basilic 7 g | 14 g
- Courgette 200 g | 400 g
- Petites tomates anciennes 113 g | 227 g
- Vinaigre balsamique **9** 2 c. à table | 2 c. à table
- Fromage parmesan **2** ¼ tasse | ½ tasse
- Ail 6 | 12
- Pesto de basilic **2,5** ¼ tasse | ½ tasse
- Assaisonnement italien **9** 1 c. à table | 2 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0** Fish/Poisson
- 1** Wheat/Blé
- 2** Milk/Lait
- 3** Egg/Oeuf
- 4** Soy/Soja
- 5** Tree Nut/Noix
- 6** Mustard/Moutarde
- 7** Peanut/Cacahuète
- 8** Sesame/Sésame
- 9** Sulphites/Sulfites
- 10** Crustacean/Crustacé
- 11** Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74° C/165° F.



BON DÉPART



En cuisant, les pâtes relâchent leur amidon dans l'eau; cette eau de cuisson permet d'épaissir les sauces facilement, sans ajouter d'ingrédients.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

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, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle, ajouter le **pesto**, les **tomates**, l'**eau de cuisson réservée** et **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** épaisse, de 1 à 2 min.



2 CUIRE LES SPAGHETTIS

Ajouter les **spaghettis** à l'**eau bouillante**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 min. Lorsqu'ils sont cuits, réserver **¾ tasse** d'**eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter.



5 ASSEMBLAGE

À la **sauce**, ajouter les **spaghettis**, la **moitié** du **parmesan** et **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers). Retirer du feu et bien mélanger.



3 CUIRE LA DINDE ET LA COURGETTE

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **dinde**, l'**ail** et l'**assaisonnement italien**. Cuire la **dinde** en la défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'elle brunisse, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74° C/165° F.***) Ajouter la **courgette**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elle soit tendre, de 3 à 4 min.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **spaghettis** à la **dinde** dans les bols. Saupoudrer du **reste** de **parmesan** et garnir de **feuilles de basilic** en morceaux.

SAVOUREUX!

Tous les ingrédients de cette recette s'allient pour créer des saveurs à couper le souffle!