



Spaghetti bolognese

Avec une salade fraîche



PIGNONS DE PIN

Le pignon est le fruit du pin parasol, l'arbre emblématique du bassin méditerranéen, reconnaissable à sa forme évoquant un parasol déployé.



Spaghetti



Oignon



Gousse d'ail



Romarin frais ✨



Basilic frais ✨



Parmigiano reggiano ✨



Hachis de bœuf épicé à l'italienne ✨



Tomates cerises en boîte



Pignons de pin



Concombre ✨



Roquette et mâche ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Consommer dans les 5 jours

Avec ces pâtes, vous pouvez passer à table en un rien de temps après une journée bien remplie ! La viande hachée est déjà assaisonnée avec des herbes italiennes. Le saviez-vous ? À Bologne, le ragù alla bolognese s'accompagne traditionnellement de tagliatelles.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : casserole avec couvercle, sauteuse, râpe fine, poêle, saladier et éplucheur.

Recette de **spaghetti bolognese** : c'est parti !



1 CUIRE À L'EAU, COUPER, RÂPER

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **spaghetti** et faites-les cuire al dente, soit 10 à 12 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.
- Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détachez les feuilles de **romarin** des brins et ciselez-les. Faites de même pour les **feuilles de basilic**. Râpez le **Parmigiano reggiano** finement.



3 PRÉPARER LA SALADE

- Pendant ce temps, faites dorer les **pignons de pin** à sec dans la poêle.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.
- Coupez le **concombre** en lamelles longues et fines à l'aide d'un éplucheur ★.



2 PRÉPARER LA SAUCE

- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse, puis faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail**, les **brins de basilic** et le **romarin** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif.
- Ajoutez le **bœuf** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Ajoutez les **tomates cerises**, baissez le feu sur moyen-doux et laissez mijoter 8 à 10 minutes. Salez et poivrez.



4 SERVIR

- Mélangez le **roquette**, la **mâche**, les **lamelles de concombre** et la **vinaigrette**.
- Servez les **pâtes** dans les assiettes et versez la **sauce** par-dessus. Garnissez avec les **feuilles de basilic** et les pignons de pin. Accompagnez le plat de la **salade au concombre**.

★ **CONSEIL :** S'il n'est plus possible de faire des lamelles, coupez le concombre en fines rondelles.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti (g) 1) 7) 20)	90	180	270	360	450	540
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Romarin frais (brins) 23) *	1	2	3	4	5	6
Basilic frais (brins) 23) *	1	2	3	4	5	6
Parmigiano reggiano, bloc (g) 7) *	10	20	30	40	50	60
Haché de bœuf épicé à l'italienne (g) *	130	260	390	520	650	780
Tomates cerises en boîte (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4399 / 1037	618 / 148
Lipides (g)	50	7
Dont saturés (g)	50,0	7,1
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	15,1	2,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	58	8
Sel (g)	0,2	0,0

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !