



Spaghetti bolognese

Accompagnés d'une salade bien fraîche



Spaghetti



Oignon



Gousse d'ail



Romarin et basilic frais ✨



Viande hachée de porc et de bœuf ✨



Tomates cerises en boîte



Roquette et mâche ✨



Concombre ✨



Grana padano râpé ✨

Total : 20 min.

Family

Très facile

Rapido

Consommer dans les 3 jours

Après une journée chargée, ces pâtes sont prêtes en un rien de temps. Le hachis est déjà assaisonné avec des épices italiennes. Nous connaissons ce plat sous le nom de spaghetti bolognese, mais à Bologne, le véritable ragù alla bolognese se prépare en fait avec des tagliatelle.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier, sauteuse, éplucheur ou rabot à fromage.

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



1 CUIRE À L'EAU

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.



2 COUPER

Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détachez les feuilles de **romarin** des brins et ciselez-les. Détachez les **feuilles de basilic** et hachez finement les brins.



3 CUIRE LE HACHIS

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et faites revenir l'**oignon**, l'**ail**, les **brins de basilic** et le **romarin** 2 à 3 minutes à feu à moyen-vif. Ajoutez la **viande hachée** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez les **tomates cerises**, baissez le feu sur doux et laissez mijoter 8 à 10 minutes. Salez et poivrez.



5 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez la **roquette** et la **mâche** à l'huile d'olive vierge extra et au vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez. À l'aide de l'éplucheur ou du rabot à fromage, taillez le **concombre** fines lanières.



6 SERVIR

Servez les **pâtes** et versez la **sauce** par-dessus. Garnissez avec le **basilic** et le **grana padano** râpé. Présentez la **salade** en accompagnement.

***LE SAVIEZ-VOUS ?** Contrairement aux idées reçues, les tomates en boîte contiennent presque autant de vitamines et de minéraux que les tomates fraîches. Ce plat compte donc pas moins de 400 g de légumes par personne !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Spaghetti (g) ¹ ¹⁷ 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 et basilic frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Viande hachée de porc et de bœuf (g) *	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises en boîte (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Roquette et mâche (g) ²³ *	30	60	90	120	150	180
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Grana padano râpé (g) *	10	20	30	40	50	60
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 (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3839 / 918	568 / 136
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	12,4	1,8
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	17,2	2,6
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

¹) Céréales contenant du gluten ³) Œufs ⁷) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : ¹⁷) Œufs ²⁰) Soja ²³) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh

SEMAINE 27 | 2019