



Spaghetti bolognese au hachis de poulet

Avec du fromage mi-vieux râpé



VARAS ROUGE

Ce vin de la région de Lisbonne est un assemblage de cépages autochtones et de pinot noir. Il a vieilli au moins 3 mois en fûts de chêne pour devenir un rouge équilibré et long en bouche, aux arômes de cerises et de fruits rouges.



Oignon



Gousse d'ail



Poivron vert ✱



Tomate prune ✱



Poulet haché épicé à l'italienne ✱



Concentré de tomates



Spaghetti complets



Fromage mi-vieux râpé ✱

Total : 25 min.

Rapido

Facile

Family

À manger dans les 5 jours

Alors que les Italiens font mijoter leur *ragù alla bolognese* pendant de longues heures, cette variante est prête en un rien de temps. À Bologne, la sauce fétiche de la ville est servie avec des tagliatelle, mais les spaghetti complets que vous utilisez aujourd'hui sont bien plus nourrissants. Autre différence : plutôt que du hachis de bœuf ou mi-bœuf, mi-porc, cette recette est préparée avec du hachis de poulet assaisonné à l'italienne.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de spaghetti bolognese au hachis de poulet : c'est parti !



1 FAIRE BOUILLIR L'EAU

Pour les **spaghetti**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez le **poivron vert** et détaillez-le. Coupez les **tomates** en morceaux.



3 CUIRE LE HACHIS DE POULET

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir le **hachis de poulet**, l'**oignon** et l'**ail** 5 minutes à feu moyen-vif.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Versez le **concentré de tomates** dans le wok et faites-le cuire 2 minutes. Ajoutez ensuite le **poivron**, les **tomates**, le vinaigre balsamique noir, le sucre et 25 ml d'eau par personne. Salez et poivrez, puis laissez mijoter à couvert 10 minutes à feu moyen.



5 ASSAISONNER

Pendant ce temps, faites cuire les **spaghetti** 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-les, puis ajoutez-les à la sauteuse. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **spaghetti bolognese** sur les assiettes et parsemez de **fromage mi-vieux**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc) *	2	4	6	8	10	12
Poulet haché épicé à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Concentré de tomates (boîte)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spaghetti complets (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Vinaigre balsamique noir* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cassonade* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2966 / 709	435 / 104
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	8,8	1,3
Glucides (g)	76	11
Dont sucres (g)	17,0	2,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs 20) Soja

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

SEMAINE 09 | 2018