



WINE BOX

**Synera tinto**

Le Synera est produit à partir de tempranillo et d'un faible pourcentage de cabernet sauvignon pour plus de corps. Il accompagne merveilleusement ce plat de pâtes très riche.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 04  
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Spaghetti bolognese aux légumes italiens

Aux graines de tournesol et à la tomate

Voici une recette de spaghetti bolognese aux graines de tournesol. Vous allez préparer la sauce vous-même et pour vous aider, nous avons déjà détaillé les légumes. La préparation sera ainsi plus rapide et vous goûterez à tous les ingrédients à chaque bouchée.



20-25 min



facile



à manger dans les 3 jours



plaît aux enfants

conserver au réfrigérateur



Hachis de bœuf



Mélange de légumes italiens



Gousse d'ail



Tomates à chair ferme



Origan frais



Concentré de tomate



Spaghetti complets



Graines de tournesol

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate à chair ferme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Hachis de bœuf (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange de légumes italiens (g) <b>23)</b>	200	400	600	800	1000	1200
Origan frais (cc)	1	1½	2	3	4	5
Concentré de tomate (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Spaghetti complets (g) <b>1)</b>	90	180	270	360	450	540
Graines de tournesol (g) <b>19) 22)</b>	10	20	30	40	50	60
Beurre (cs) *	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5
Vinaigre balsamique noir (cc) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra *						
Sel et poivre *				Selon le goût		Selon le goût

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**1)** Gluten. Peut contenir des traces de **19)** cacahuètes, **22)** noix, **23)** céleri

## Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

## Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	3120 / 742	24	8,4	80	17,7	14	44	0,4
100 g **	444 / 106	3	1,2	11	2,5	2	6	0,1

\* Par personne par portion | \*\* Par 100 grammes



**1** Dans la casserole, portez 500 ml d'eau à ébullition pour les spaghetti. Émincez ou écrasez l'ail. Détaillez la tomate à chair ferme et détachez les feuilles d'origan.



**2** Faites chauffer le beurre dans le wok ou dans la sauteuse. Faites-y cuire le hachis de bœuf, l'ail et les légumes italiens pendant 3 minutes.



**3** Ajoutez ensuite l'origan frais, la tomate, le concentré de tomate et le vinaigre balsamique noir, puis remuez 1 minute. Ajoutez 100 ml d'eau par personne et poursuivez la cuisson à couvert 10 à 12 minutes. À mi-cuisson, retirez le couvercle du wok ou de la sauteuse, puis salez et poivrez.

**4** Entre-temps, faites cuire les spaghetti à couvert 10 à 12 minutes, puis égouttez-les.

**5** Ajoutez les spaghetti et la moitié des graines de tournesol à la sauce, puis réchauffez 1 minute.

**6** Servez le plat sur les assiettes et garnissez-le du reste de graines de tournesol et, éventuellement, d'un filet d'huile d'olive vierge extra.



**Conseil !** Ce plat est plutôt calorique, Si vous surveillez votre apport calorique, laissez tomber le beurre et faites cuire le hachis de bœuf dans une poêle à sec. Si vous préférez, vous pouvez aussi utiliser 60 grammes de spaghetti par personne plutôt que 90.