

Spaghetti avec boulettes de dinde/ Spaghetti and turkey meatballs



Les spaghettis à grains entiers sont une excellente source de fibres. Lorsque vous le mélangez avec des boulettes de viande de dinde tendres mijotées dans une riche sauce tomate, préparez-vous à être impressionné! Cette recette donne **3 portions**.

*Whole grain spaghetti is an excellent source of fibre. When you toss it with tender turkey meatballs that are simmered in a rich tomato sauce, get ready to be impressed! This recipe makes **3 servings**.*

Préparation : 45 – 50 minutes

Portion : 1 tasse de spaghetti + 4 boulettes de dinde / 1 cup spaghetti + 4 turkey meatballs

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS	QUANTITÉ / AMOUNT
Spaghetti de blé entier/ Whole grain wheat spaghetti	½ paquet / pkg (187 g)
Sauce / Sauce :	
Tomate, en conserva, sans sel ajouté, en purée / Tomato, canned, no salt added, pureed	½ boîte / can (398 mL)
Carotte, râpée / Carrot, grated	1 tasse / cup (90 g)
Oignon, émincé / Onion, minced	1 tasse / cup (52 g)
Ail / Garlic	1 gousse / clove
Basilic frais / Basil, fresh	1 tige / sprig
Flocons de piment fort / Hot pepper flakes	¼ c. à thé/ tsp (1 mL)
Boulettes de dinde / Turkey meatball :	
Dinde hachée, maigre / Ground turkey, lean	½ paquet / pkg (225 g)
Chapelure de blé entier assaisonnée / Whole wheat breadcrumbs, seasoned	1.5 c. à table / Tbsp (12 g)
Fromage parmesan, râpé, divisé/ Parmesan cheese, grated, divided	3 c. à table / Tbsp (45 mL)
Persil, frais, haché/ Parsley, fresh, chopped	1 c. à table / Tbsp (15 mL)
Poivre moulu / Ground pepper	¼ c. à thé/ tsp (1 mL)

CONTIENT : blé et fromage

CONTAINS: wheat and cheese

PRÉPARATION

- 1. Préparez les légumes:** Lavez et épluchez la carotte. Râpez la carotte avec une râpe en effectuant un mouvement vers le bas. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, hachez finement l'oignon et le persil. Ensuite, hachez l'ail. Réservez les légumes.
- 2. Préparez le fromage:** saisissez la brique fraîche de parmesan et faites-la glisser de haut en bas dans la râpe ou utilisez du parmesan préparé.
- 3. Préparez les boulettes de viande de dinde:** Dans un grand bol, combiner la dinde, la chapelure, 45 mL (3 c. à table) de fromage, le persil et le poivre. Façonner des boulettes à l'aide d'une cuiller à mesurer de 15 mL (1c. à table) puis les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Donne 24 boulettes. Mettre au four préchauffé à 180°C (350°F) pendant 10 minutes*. Sortir du four.
* Utilisez un thermomètre digital pour aliments pour vérifier la cuisson des boulettes: la température interne doit atteindre 74°C (165°F).
- 4. Préparez la sauce à spaghetti:** Pendant ce temps, dans un poêlon, ajouter une tasse d'eau (250 ml) et faire mijoter les tomates en purée, la carotte, l'oignon, l'ail, le basilic et les flocons de piment fort. Ajouter les boulettes; couvrir partiellement et faire mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 5. Faites cuire les spaghettis:** Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les spaghettis 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soient tendres, mais fermes. Égoutter et remettre les pâtes dans la casserole.
- 6. Assembler:** Ajouter la sauce et bien mélanger. Servir et garnir du fromage qui reste.

PREPARATION:

- 1. Prepare the vegetables:** Wash and peel the carrot. Shred the carrot with a grater using a downward motion. Using a sharp knife, finely chop the onion and the parsley. Then, mince the garlic. Set vegetables aside.
- 2. Prepare the cheese:** Grasp the fresh brick of Parmesan and slide it up and down the grater or use prepared parmesan cheese.
- 3. Prepare the turkey meatballs:** In a large bowl, combine turkey, breadcrumbs, 1.5 tbsp (22.5 mL) of the cheese, parsley and pepper. Using 1 tbsp (15 mL) measuring spoon, roll turkey mixture into meatballs and place on parchment paper lined baking sheet. Repeat with remaining mixture. Makes 12 meatballs. Bake in preheated 180°C (350 °F) oven for 10 minutes*. Remove from oven.
* Use a digital food thermometer to check that meatballs have reached an internal temperature of 74°C (165°F).
- 4. Make the spaghetti sauce:** In a saucepan, add one cup of water (250 ml) and bring pureed tomatoes, carrot, onion, garlic, basil and hot pepper flakes to a simmer. Add meatballs; cover saucepan slightly and simmer for about 30 minutes or until thickened.
- 5. Cook the spaghetti:** While the sauce is simmering, in a pot of boiling water, cook spaghetti for about 10 minutes or until tender but firm. Drain well and return to pot.
- 6. Assemble:** Toss with sauce and meatballs until well coated. Sprinkle with remaining cheese to serve.

Bon appétit!

Recette adaptée de <http://www.cookspiration.com/recipe.aspx?perma=5uGi46ototU&g=10>

Elena Zhao, étudiante en diététique à l'Université McGill et Théa Demmers, P. Dt., M. Sc.

Nutrition Information	
Valeur nutritive	
par portion	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 385	
Fat / Lipides 8 g	12%
Saturated / saturés 3 g + Trans / trans	
Cholesterol / Cholestérol 71 mg	
Sodium / Sodium 221 mg	9%
Carbohydrates / Glucides 55 g	18%
Fiber / Fibres 7 g	27%
Sugars / Sucres 6 g	
Protein Protéines 28 g	
Vitamin A / Vitamine A	23%
Vitamin C / Vitamine C	36%
Calcium / Calcium	18%
Iron / Fer	29%

Si vous préparez des repas pour la semaine, les boulettes peuvent être conservés au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Les boulettes de viande sont incroyablement polyvalentes. Pensez au-delà des spaghettis, associez-les à tout ce que vous avez à la maison - riz brun, purée de pommes de terre, nouilles aux œufs, épis de maïs et bien d'autres! Si vous congélez les boulettes de viande crues par lots, elles peuvent être conservées jusqu'à 3-4 mois!

If you are meal prepping for the week, they can be stored in the fridge for up to 3 days. Meatballs are also incredibly versatile. Think beyond spaghetti, pair them with whatever you have at home – brown rice, mashed potatoes, egg noodles, corn on the cob and many more! If you freeze the uncooked meatballs in batches, they can be stored for up to 3-4 months!