



Boulettes de poulet citronnées

avec sauce citron-ail et mini quartiers de pommes de terre

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Boeuf haché
250 g | 500 g

Changer



Haché de protéines
à base de plantes
250 g | 500 g



Poulet haché
250 g | 500 g



Citron
1 | 2



Bouillon de
poulet en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Chapelure
italienne
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pomme de terre à
chair jaune
250 g | 500 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Tomate
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Crème sure
1 | 2



Aneth
7 g | 7 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en mini quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser le **citron**.
- Hacher finement la **moitié** de l'**aneth** (toute la qté pour 4 pers.).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

3



Rôtir les boulettes

- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **chapelure**, le **bouillon en poudre**, la **moitié** du **zeste de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes pour 4 pers.) **de taille égale**, puis disposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

4



Préparer la vinaigrette à l'aneth et la sauce citron-ail

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **crème sure**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**aneth**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **mayonnaise** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant. Réserver. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette à l'aneth.)
- Dans un petit bol, ajouter le **reste** de la **mayonnaise**, le **reste** de la **crème sure**, le **reste** du **zeste de citron**, le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **jus de citron** et **une pincée** de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre sauce citron-ail.)

5



Assembler la salade

- Lorsque les **potatoes** et les **boulettes** seront presque cuites, ajouter les **épinards**, les **concombres** et les **tomates** dans le bol contenant la **vinaigrette à l'aneth**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **mini quartiers de pommes de terre**, les **boulettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner les **boulettes** d'un **souffçon** de **sauce citron-ail**.
- Parsemer le tout du **reste** de l'**aneth**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Rôtir les boulettes

Changez | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet****.

3 | Rôtir les boulettes

Changez | **Haché de protéines**

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, préparer, cuire et servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, cuire et servir le **poulet****.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.