



Boulettes végétariennes à la marinara

avec champignons, Beyond Meat® et ciabatta

Végé

Repas futé

35 minutes

Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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](https://www.hellofresh.ca)



Beyond Meat®
2 | 4



Champignons
113 g | 227 g



Concentré de
bouillon de
légumes
1 | 2



Oignon jaune
½ | 1



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



Sauce marinara
½ tasse | 1 tasse



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Mélange roquette
et épinards
56 g | 113 g



Tomate
1 | 2



Vinaigre
balsamique
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pain ciabatta
1 | 2

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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Trancher finement les **champignons**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **vinaigre**.
- Bien mélanger en fouettant. **Saler et poivrer**, au goût.
- Réserver.

4



Préparer la sauce

- Ajouter la **sauce** marinara, le **concentré de bouillon** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les ajouter à la **sauce**, puis bien mélanger.
- **Saler et poivrer**, au goût.

2



Former et cuire les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter le **Beyond Meat®** et la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes pour 4 pers.) de **taille égale**. Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

3



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **champignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- **Saler et poivrer**.
- Ajouter le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent.

5



Griller les ciabattas

- Entre-temps, couper les **pains** en deux.
- Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut. Étendre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre ramolli** sur les **pains**. **Saler et poivrer**.
- Griller les **pains** au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange roquette et épinards** et les **tomates**. Bien mélanger.
- Couper les **pains** en deux.
- Répartir les **boulettes** et la **sauce** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan**.
- Servir les **pains** et la **salade** en accompagnement.

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

2 | Former et cuire les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire le **Beyond Meat®****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).