

Boulettes de dinde glacées aux canneberges

avec purée de patates douces et haricots verts au parmesan

Faible en calories

35 minutes



Dinde hachée



Tartinade de canneberges



Parmesan, râpé



Haricots verts



Patate douce



Ciboulette



Concentré de bouillon de poulet



Gousses d'ail

BONJOUR TARTINADE DE CANNEBERGES

Ce condiment ajoute un goût acidulé aux plats sucrés ou salés!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Tartinade de canneberges	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Haricots verts	340 g	680 g
Patate douce	340 g	680 g
Ciboulette	7 g	14 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Gousses d'ail	2	4
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



Préparer et rôtir les patates douces

- Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.
- Les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme.
- Parsemer les **haricots verts** du **reste** du **parmesan**, puis remuer pour enrober. **Saler et poivrer**, au goût.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Émincer la **ciboulette**.
- Parer les **haricots verts**.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.

5



Écraser les patates douces et glacer les boulettes

- Entre-temps, ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la casserole contenant les **patates douces**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- Ajouter le **reste** de la **ciboulette**, puis **saler et poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Ajouter la **tartinade de canneberges**, le **concentré de bouillon** et **2 c. à soupe d'eau**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis **saler et poivrer**.
- Lorsque les **boulettes** seront entièrement cuites, les transférer dans la poêle contenant le **glacage aux canneberges**. Bien mélanger.

3



Former et cuire les boulettes

- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, la **moitié** du **parmesan**, la **moitié** de l'**ail** et la **moitié** de la **ciboulette**. Assaisonner de **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.), puis les disposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Répartir la **purée de patates douces** et les **haricots verts** dans les assiettes. Garnir la **purée de boulettes de dinde glacées aux canneberges**.
- Arroser du **glacage aux canneberges restant** dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!