

# Boulettes de porc avec purée de légumes

Faible en glucides 30 minutes



Porc haché



Chapelure panko



Persil et thym



Mélange brocoli  
et chou-fleur



Cheddar, râpé



Ail



Oignon rouge



Concentré de  
bouillon de légumes



Fécule de maïs



Champignons

BONJOUR THYM

*Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!*

## 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, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, grande casserole, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, grand bol

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Persil et thym	14 g	21 g
Mélange brocoli et chou-fleur	285 g	570 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Ail	6 g	12 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Champignons	113 g	227 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

### Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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.*

*La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.*

### Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### Faire cuire les légumes

Dans une grande casserole, recouvrir le **brocoli** et le **chou-fleur** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les légumes.



### Préparer la sauce aux champignons

Pendant que les **boulettes** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons**, les morceaux d'**oignon rouge** et le **reste du thym**. **Saler**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés et tendres. Mélanger dans un petit bol le **concentré de bouillon**, la **fécule de maïs**, **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste de l'ail**. Ajouter le mélange de **fécule de maïs** dans la poêle contenant les **champignons**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce aux champignons** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**.



### Préparer

Pendant que les **légumes** bouillent, peler l'**oignon rouge**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Trancher les **champignons**. Peler, puis émincer l'**ail**. Détacher de la branche **1 c. à soupe de feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Hacher grossièrement le **persil**.



### Préparer la purée de légumes

Lorsque les **légumes** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Ajouter le **cheddar râpé** et le **persil**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.



### Former et faire cuire les boulettes

Dans un grand bol, mélanger le **porc**, la **chapelure panko**, la **moitié du thym** et la **moitié de l'ail**. **Saler et poivrer**. Former à partir du **mélange de porc 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.



### Terminer et servir

Répartir la **purée de légumes** et les **boulettes** dans les assiettes. Verser la **sauce aux champignons** sur les **boulettes**.

### Le repas est prêt!