

Boulettes de porc glacées à la tartina de figues avec choux de Bruxelles et sauce à l'ail

Faible en calories

30 minutes



Porc haché



Couscous



Choux de Bruxelles



Gousses d'ail



Persil



Canneberges séchées



Chapelure italienne



Mayonnaise



Tahini



Tartina de figues



Mélange d'épices turc



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR TARTINA DE FIGUES

Sucrée et collante, elle est l'ingrédient parfait pour les vinaigrettes et les glaçages!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Gousses d'ail	2	4
Persil	7 g	14 g
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tahini	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tartinade de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Huile*		
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 choux de Bruxelles

- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Hacher finement le **persil**.
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **choux de Bruxelles** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 16 à 20 min, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres.



4 Préparer la sauce à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **moitié** de la **mayonnaise** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** du **tahini** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** du **persil** et le **reste** de l'**ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



2 Former et rôtir les boulettes

- Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **mélange d'épices turc** et **½ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.



5 Terminer le couscous

- Séparer le **couscous** à la fourchette, puis incorporer les **choux de Bruxelles**.



3 Cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne le **reste** du **mélange d'épices turc**, **⅔ tasse d'eau**, **⅛ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. (**CONSEIL** : Pour rehausser la saveur du couscous, ajouter 1 c. à soupe de beurre [doubler la qté pour 4 pers.])
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous** et la **moitié** des **canneberges séchées** (toute la qté pour 4 pers.). Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient cuits.



6 Terminer et servir

- Dans un bol moyen, mélanger la **tartinade de figues** et **½ c. à soupe d'eau**. Ajouter les **boulettes**, puis remuer pour enrober.
- Répartir le **couscous** et les **boulettes** dans les assiettes.
- Arroser les **boulettes d'un filet de sauce à l'ail**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!