

Boulettes de poulet glacées aux abricots

avec légumes à la moutarde rôtis au four

Faible en calories

Faible en glucides

35 minutes



Poulet haché



Concentré de bouillon de poulet



Chapelure panko



Gousses d'ail



Tartinade d'abricots



Carotte



Haricots verts



Pomme de terre rouge



Moutarde à l'ancienne



Ciboulette



Vinaigre de vin blanc



Amandes, tranchées

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!

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, épluche-légumes, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	1	2
Tartinade d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Haricots verts	170 g	340 g
Pomme de terre rouge	100 g	200 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ciboulette	7 g	14 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Amandes, tranchées	14 g	28 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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).

♦ 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.

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 pommes de terre et les carottes

- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes de terre** et les **carottes** de **2 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 13 min, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



4 Rôtir les boulettes

- Entre-temps, former à partir du **mélange de poulet 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.
- Transférer les **boulettes** dans un grand bol. Ajouter le **reste** de la **tartinade d'abricots** et **½ c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer délicatement, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **boulettes** soient enrobées du **glaçage**. (**CONSEIL** : Si le glaçage est trop épais, ajouter un peu d'eau ou de jus de cuisson restant sur la plaque, de 1 à 2 c. à thé à la fois.)



2 Terminer la préparation

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, mélanger le **vinaigre**, la **moitié** de la **ciboulette**, la **moitié** de l'**ail**, **2 c. à thé de moutarde** et **2 c. à thé de tartinade d'abricots** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **concentré de bouillon**, la **chapelure**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** de la **moutarde** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis mélanger.



5 Griller les amandes

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



3 Rôtir les haricots verts

- Lorsque les **potatoes de terre** et les **carottes** auront rôti de 12 à 13 min, retirer la plaque à cuisson du four avec précaution.
- Pousser les **potatoes de terre** et les **carottes** sur une moitié, puis ajouter les **haricots verts** sur l'autre moitié.
- Arroser les **haricots verts** de **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Mélanger tous les **légumes** ensemble, puis continuer à rôtir de 12 à 14 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



6 Terminer et servir

- Lorsque les **légumes** seront cuits, ajouter **½ c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les arroser de **vinaigrette à la moutarde**. Remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **légumes** soient enrobés.
- Répartir les **légumes** et les **boulettes** dans les assiettes.
- Parsemer les **légumes** de la **moitié** des **amandes** (toute la qté pour 4 pers.).
- Parsemer le tout du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!