

Boulettes de viande et pois chiches

avec salade de roquette, de concombres et de tomates

Faible en glucides 30 minutes



Boeuf haché



Mélange roquette et épinards



Petites tomates



Mini concombre



Oignon rouge



Glaçage balsamique



Pois chiches



Assaisonnement italien



Sel d'ail



Chapelure italienne

BONJOUR POIS CHICHES

Riches en fibres et faibles en glucides, ils remplacent parfaitement les féculents traditionnels!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, 2 grands bols, papier parchemin, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 g
Mini concombre	66 g	132 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pois chiches	398 ml	796 ml
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout. Couper les **tomates** en deux. Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



Faire rôtir les boulettes

Lorsque les **pois chiches** ont rôti de 10 à 12 minutes, les remuer, puis les disposer d'un côté de la plaque à cuisson. Couvrir les **pois chiches** de papier d'aluminium, sans serrer. Disposer les **boulettes** de l'autre côté de la plaque. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, disposer les boulettes sur une autre plaque à cuisson.) Continuer de faire rôtir de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient dorés et que les **boulettes** soient entièrement cuites**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur la grille du haut.)



Faire rôtir les pois chiches

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pois chiches** et les **oignons** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** et de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **oignons** soient légèrement croquants. (**REMARQUE** : Vous ajouterez les boulettes sur la plaque à l'étape 4 et continuerez de faire rôtir les pois chiches.)



Préparer la salade

Entre-temps, ajouter dans un autre grand bol la **moitié** du **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter les **tomates**, les **concombres** et le **mélange roquette et épinards**, puis bien mélanger.



Former les boulettes

Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **bœuf**, la **chapelure**, le **reste** de l'**assaisonnement italien** et le **reste** du **sel d'ail**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf au mélange!) **Poivrer**, puis bien mélanger. Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes).



Terminer et servir

Répartir les **pois chiches** et les **boulettes** dans les assiettes. Arroser du **reste** du **glaçage balsamique**. Servir la **salade** en accompagnement.

Le repas est prêt!