

Boulettes de viande et pois chiches faibles en glucides

avec salade de roquette et de tomates

Faible en glucides 30 minutes



Bœuf haché



Mélange roquette et épinards



Petites tomates



Oignon rouge



Glaçage balsamique



Pois chiches



Assaisonnement italien



Sel d'ail



Sauce tomate

BONJOUR POIS CHICHES

Riches en fibres et faibles en glucides, ils sont parfaits dans une salade-repas!

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, 2 grands bols, fouet, papier parchemin, 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
Oignon rouge	113 g	113 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pois chiches	370 ml	740 ml
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sauce tomate	1 c. à soupe	2 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 74 °C (165 °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



Préparer

Égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout. Couper les **tomates** en deux. Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



Faire rôtir les boulettes

À mi-cuisson, remuer les **pois chiches** et les déplacer d'un côté de la plaque à cuisson, puis ajouter les **boulettes** de l'autre côté. Continuer à 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, placer les boulettes sur une autre plaque à cuisson et faire rôtir de 10 à 12 minutes sur la grille du haut du four jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.)



Faire rôtir les pois chiches

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pois chiches** et les **oignons** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** et de la **moitié** du **sel d'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir de 20 à 22 minutes au **centre** du four jusqu'à ce que le tout soit doré, en remuant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : À l'étape 4, à mi-cuisson, vous ajouterez les boulettes à la plaque.)



Préparer la salade

Pendant que les **pois chiches** et les **boulettes** rôtissent, fouetter dans un autre grand bol la **moitié** du **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **tomates** et le **mélange roquette et épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Former les boulettes

Pendant que les **pois chiches** rôtissent, mélanger dans un grand bol le **bœuf**, le **reste** de l'**assaisonnement italien**, le **reste** du **sel d'ail** et **1 c. à soupe** de **sauce tomate** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Former à partir du **mélange** **8 boulettes** de **taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes).



Terminer et servir

Répartir les **pois chiches** et la **salade** dans les assiettes. Déposer les **boulettes** sur les **pois chiches**, puis napper du **reste** du **glaçage balsamique**.

Le repas est prêt!