

# Boulettes de viande et pois chiches faibles en glucides avec salade d'épinards et de tomates

Faible en glucides 30 minutes



Boeuf haché



Bébés épinards



Petites tomates



Oignon rouge



Glaçage balsamique



Pois chiches



Assaisonnement italien



Sel d'ail



Base pour sauce tomate



Carotte

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, 2 grands bols, fouet, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 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
Base pour sauce tomate	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte	85 g	170 g
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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Couper les **tomates** en deux. Peler, puis râper la **moitié** de la **carotte** (râper toute la carotte pour 4 personnes). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



## Faire cuire les pois chiches

Pendant que les **boulettes** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement italien**, le **reste** du **sel d'ail** et le **reste** de la **base pour sauce tomate**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter les **pois chiches**, incluant leur **liquide**. **Poivrer**. Porter à légère ébullition. Faire cuire de 4 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** épaississe légèrement.



## Former les boulettes

Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, la **moitié** du **sel d'ail** et la **moitié** de la **base pour sauce tomate**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes).



## Préparer la salade

Pendant que les **pois chiches** cuisent, ajouter dans un autre grand bol la **moitié** du **glacage 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 **carottes** et les **épinards**, puis bien mélanger.



## Faire rôtir les boulettes

Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites\*\*.



## Terminer et servir

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

## Le repas est prêt!