

Boulettes de viande farcies aux olives avec légumes rôtis

Faible en glucides 30 minutes



Bœuf haché



Olives mélangées



Carottes



Oignon rouge



Mélange d'épices
shawarma



Hummus



Mayonnaise



Persil



Chapelure panko



Mélange roquette
et épinards



Poivron



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR HUMMUS

Une purée de pois chiches, de tahini, de jus de citron et d'ail!

D'ABORD

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Carottes	170 g	340 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Hummus	57 g	114 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Vinaigre de vin blanc	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 71 °C (160 °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 à nous ou écrivez à nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Couper l'**oignon** en deux, le peler, puis le couper en quartiers. Séparer les **couches des morceaux d'oignon**. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement le **persil**.



Faire rôtir les boulettes

Disposer les **boulettes** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 14 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites.**



Faire rôtir les légumes

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les morceaux de **carotte**, de **poivron** et d'**oignon** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis saupoudrer de **1 c. à thé** du mélange d'**épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir les **légumes** au **centre** du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 14 à 16 minutes.



Préparer la sauce au hummus

Pendant que les **boulettes** rôtissent, fouetter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **hummus**, le **vinaigre de vin blanc**, **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** du **persil**. **Saler** et **poivrer**.



Préparer les boulettes

Pendant que les **légumes** rôtissent, combiner dans un grand bol le **bœuf**, la **chapelure panko**, la **moitié** du **persil**, le **reste** du **mélange d'épices shawarma** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. À partir du **mélange de bœuf**, former **8 galettes de taille égale** (16 galettes pour 4 personnes). Déposer **1 olive** au centre de **chaque galette**, puis former une boulette en enveloppant l'**olive** à l'intérieur. Presser fermement pour bien la sceller. Répéter jusqu'à ce que toutes les **boulettes** soient formées.



Terminer et servir

Répartir le **mélange roquette et épinards** et les **légumes rôtis** dans les bols. Déposer les **boulettes de viande farcies aux olives** sur le dessus. Napper de **sauce au hummus**.

Le repas est prêt!