

Boulettes de viande farcies aux olives avec légumes rôtis

Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Bœuf haché



Olives mélangées



Carotte



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
Carotte	170 g	340 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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 74 °C (165 °F).

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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Peler, puis couper l'**oignon** en quartiers. Séparer l'**oignon** en **pétales**. Évider, puis couper le **poivron** 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 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.



Faire rôtir les légumes

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



Préparer la sauce au hummus

Pendant que les **boulettes** rôtissent, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **hummus**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** du **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



Préparer les boulettes

Pendant que les **légumes** rôtissent, ajouter dans un grand bol le **bœuf**, la **chapelure**, 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**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une boulette plus ferme, ajouter un œuf au mélange!) Former à partir du **mélange de bœuf** **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. Garnir de **boulettes de viande farcies aux olives**. Napper de **sauce au hummus**.

Le repas est prêt!