

# Boulettes de viande farcies aux olives

avec légumes rôtis

Faible en calories

Faible en glucides

35 minutes



Boeuf haché



Olives mélangées



Courgette



Oignon jaune



Mélange d'épices shawarma



Hummus



Mayonnaise



Persil



Chapelure panko



Mélange roquette et épinards



Poivron



Vinaigre de vin blanc

**BONJOUR OLIVES MÉLANGÉES**

*Ce mélange d'olives Kalamata et d'olives vertes est une explosion de saveurs!*

## 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, 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
Courgette	200 g	400 g
Oignon jaune	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 quatre. Séparer les **pétales d'oignon**.
- Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** 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 tapissée de papier parchemin.
- Faire rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.



## Faire rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **courgettes**, 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 quant. pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés, en remuant à mi-cuisson.



## Faire la sauce au hummus

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **hummus**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.) et le **reste du persil**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



## Préparer les boulettes

- Entre-temps, 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 pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange 8 galettes de taille égale** (16 pour 4 pers.).
- 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**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce au hummus**.

Le souper, c'est réglé!