

Boulettes de dinde au romarin faibles en calories

avec courge rôtie et poivrons

Faible en calories

30 minutes



Dinde hachée



Romarin



Gousses d'ail



Courge musquée, en cubes



Chapelure italienne



Concentré de bouillon de légumes



Patates douces



Moutarde de Dijon



Farine tout usage



Poivron



Oignon rouge



Champignons



Canneberges séchées

BONJOUR ROMARIN

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

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, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Romarin	1	1
Gousses d'ail	2	4
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Patates douces	170 g	340 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Champignons	113 g	227 g
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 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

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



Faire rôtir les légumes

Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces**, les **poivrons**, les **canneberges**, les **oignons** et la **courge de ½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 22 à 23 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Faire cuire les champignons

Pendant que les **boulettes** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons**, l'**ail** et le **reste du romarin**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent. **Saler** et **poivrer**. **Saupoudrer** de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.



Préparer

Pendant que les **légumes** cuisent, détacher de la branche **1 c. à soupe** de **feuilles de romarin** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les hacher finement. Trancher les **champignons**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Préparer la sauce

Ajouter **1 tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon** à la poêle contenant les **champignons**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



Faire cuire les boulettes

Dans un grand bol, mélanger la **dinde**, la **chapelure**, la **moutarde de Dijon** et la **moitié** du **romarin**. **Poivrer** et bien mélanger. Former à partir du **mélange de dinde 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Transférer les **boulettes** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.



Terminer et servir

Répartir les **légumes** et les **boulettes** dans les bols. Napper de **sauce aux champignons**.

Le repas est prêt!