

Croquettes de poulet et d'épinards

avec patates douces, haricots verts et trempette à l'ail et au parmesan

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Poulet haché



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



Vinaigrette à l'ail et au parmesan à base de plantes



Patate douce



Parmesan, râpé



Bébés épinards



Gousses d'ail



Haricots verts

BONJOUR ANETH

Cette délicate herbe est de la même famille que le persil et le céleri!

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, bol moyen, petit bol, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Vinaigrette à l'ail et au parmesan à base de plantes	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Patate douce	340 g	680 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	28 g	56 g
Gousses d'ail	3	6
Haricots verts	170 g	340 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne ou moins 74 °C (165 °F).

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.



Rôtir les croquettes

- Disposer les **croquettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **croquettes** soient dorées et entièrement cuites**.



Préparer

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Hacher finement les **épinards**.



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste de l'ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde, que l'**ail** dégage son arôme et que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu.
- Ajouter le **reste du parmesan**, puis remuer pour enrober les **haricots verts**.
- **Saler et poivrer**, au goût.



Préparer le mélange de croquettes

- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin, puis réserver.
- Dans un bol moyen, mélanger les **épinards**, le **poulet**, le **reste du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, la **moitié de l'ail**, **3 c. à soupe de parmesan**, **¼ c. à thé de sel** et **½ c. à thé de poivre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Former à partir du **mélange 8 croquettes de taille égale** (16 croquettes pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Les croquettes se formeront plus facilement avec des mains mouillées. Ainsi, le mélange collera moins.)



Terminer et servir

- Dans un petit bol, mélanger **½ c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **vinaigrette à l'ail et au parmesan**.
- Répartir les **patates douces rôties**, les **haricots verts** et les **croquettes de poulet** dans les assiettes.
- Servir la **vinaigrette à l'ail et au parmesan** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!