



Boulettes de porc glacées à la tartinade de figues

avec choux de Bruxelles et sauce à l'ail

Faible en calories

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez doubler la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Porc haché



Double porc haché



Couscous



Choux de Bruxelles



Gousses d'ail



Persil



Canneberges séchées



Chapelure italienne



Mayonnaise



Tahini



Tartinade de figues



Mélange d'épices turc



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR TARTINADE DE FIGUES

Sucrée et collante, elle est l'ingrédient parfait pour les vinaigrettes et les glaçages!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe (2 c. à soupe)		d'huile Ingrédient
	2 personnes	4 personnes	

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, papier d'aluminium

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Double porc haché	500 g	1000 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Choux de Bruxelles	170 g	340 g
Gousses d'ail	2	4
Persil	7 g	14 g
Canneberges séchées	½ tasse	¼ tasse
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mayonnaise	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tahini	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tartinade de figues	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Préparer et rôtir les choux de Bruxelles

1. Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
2. Hacher finement le **persil**.
3. Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
4. Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **choux de Bruxelles** de **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
5. Bien envelopper la plaque à cuisson de papier d'aluminium, puis rôtir dans le **haut** du four de 16 à 20 min, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres.



Préparer la sauce à l'ail

4. Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **moitié** de la **mayonnaise** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** du **tahini** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** du **persil** et le **reste** de l'**ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Former et rôtir les boulettes

2. Entre-temps, recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
3. Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **mélange d'épices turc** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
4. Former à partir du **mélange** **8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.
5. Les disposer sur la plaque à cuisson préparée.
6. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

Si vous avez choisi le **double porc haché**, ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** de plus au **mélange de porc**. Former **16 boulettes de taille égale** (32 pour 4 pers.).



Assembler le couscous

5. Séparer le **couscous** à la fourchette, puis ajouter les **choux de Bruxelles**.



Cuire le couscous

3. Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne le **reste** du **mélange d'épices turc**, **⅔ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. (**CONSEIL** : Pour rehausser la saveur du couscous, ajouter 1 c. à soupe [2 c. à soupe] de beurre.)
4. Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous** et la **moitié** des **canneberges séchées** (toute la qté pour 4 pers.). Bien mélanger.
5. Couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient cuits.



Terminer et servir

6. Dans un bol moyen, mélanger la **moitié** de la **tartinade de figues** (toute la qté pour 4 pers.) et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**. Ajouter les **boulettes**, puis remuer pour enrober.
7. Répartir le **couscous** et les **boulettes** dans les assiettes.
8. Arroser les **boulettes** d'un **filet** de **sauce à l'ail**.
9. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!