

Ragoût de boulettes à la grecque

avec épinards et patates douces dans un bouillon de tomates

Faible en glucides 25 minutes



Boeuf haché



Mélange d'épices méditerranéen



Bébés épinards



Tomates Roma



Concentré de bouillon de bœuf



Citron



Parmesan



Patates douces



Mirepoix



Sauce tomate

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser la saveur de vos plats, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de citron!

D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Citron	1	1
Parmesan	28 g	56 g
Patates douces	170 g	340 g
Mirepoix	113 g	227 g
Sauce tomate	2 c. à soupe	4 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 71 °C (160 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Former les boulettes

Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, le **mélange d'épices méditerranéen**, la **moitié du parmesan**, **¼ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Bien mélanger. Former **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes) et transférer sur une assiette.



Ajouter les boulettes

Immerger doucement **une boulette** à la fois dans le **ragoût**. Couvrir et laisser mijoter, en remuant délicatement à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que les **boulettes** soient entièrement cuites, de 10 à 12 minutes.**



Préparer

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester le **citron**, puis le couper en quartiers.



Ajouter les épinards

Ajouter les **épinards** au **ragoût** et remuer jusqu'à ce qu'ils tombent, de 2 à 3 minutes.



Commencer le ragoût

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **mirepoix**. Faire cuire en remuant de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. Ajouter la **sauce tomate** et les **tomates**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent. Ajouter les **patates douces**, le **concentré de bouillon de bœuf**, **2 tasses d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux pour que le tout mijote doucement.



Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols au moyen d'une louche. Parsemer du **reste du parmesan** et du **zeste de citron**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!