



Boulettes Beyond Meat® à la suédoise

aux champignons et aux épinards avec pâtes aux herbes

VÉGÉ

30 minutes



Beyond Meat®



Champignons créminis



Fusilli



Persil



Moutarde de Dijon



Crème sure



Concentré de bouillon de légumes



Chapelure panko



Échalote



Farine tout usage



Ail



Bébés épinards

BONJOUR BEYOND MEAT®!

Vous n'arriverez pas à croire que cette protéine à base de plantes n'est pas de la viande!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, grande poêle antiadhésive, grande casserole, râpe, papier d'aluminium, passoire, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, grand bol

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Beyond Meat®	2	4
Champignons créminis	227 g	454 g
Fusilli	170 g	340 g
Persil	7 g	14 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Échalote	50 g	100 g
Farine tout usage	1 c. à table	2 c. à table
Ail	3 g	6 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'eau et **2 c. à thé** de sel (NOTE: mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Émincer les **champignons**. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis râper grossièrement l'**échalote**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. CUIRE LES CHAMPIGNONS

Pendant que les **boulettes** cuisent, mettre **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, puis ajouter les **champignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 5 à 6 min. **Saler** et **poivrer**. Ajouter la **farine** et **le reste** d'**ail**. Cuire en remuant souvent pour couvrir, de 1 à 2 min.



2. CUIRE LES FUSILLIS

Ajouter les **fusillis** à l'**eau bouillante**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 9 à 10 min. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



5. FINIR LES CHAMPIGNONS

Dans la même poêle, ajouter **¾ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers), le **concentré de bouillon** et la **moutarde**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min. Ajouter les **épinards** et remuer jusqu'à ce qu'ils tombent, 1 min. Retirer la poêle du feu, puis incorporer les **boulettes** et la **crème sure**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



3. PRÉPARER LES BOULETTES

Pendant que les **fusillis** cuisent, émietter le **Beyond Meat®** dans un grand bol. Ajouter l'**échalote**, la **panko**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**. Former **8 boulettes** d'environ 3,75 cm (1 ½ po; 16 boulettes pour 4 pers), puis les transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 10 à 12 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Saupoudrer les **fusillis** de la **moitié** du **persil** et de **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis mélanger. **Saler** et **poivrer**. Répartir les **fusillis** dans les bols, puis garnir de **boulettes Beyond Meat®**, de **champignons** et de **sauce**. Saupoudrer **du reste** de **persil**.

Le souper, c'est réglé!