Boulettes végé de haricots noirs et de champignons

avec sauce tomate

Végé | 30 minutes

Haricots noirs

Champignons

Fécule de maïs

Purée d'ail

Persil

Noix de pin

Chapelure italienne

Tomates broyées à l'ail et aux oignons

Bébés épinards

Oignon jaune

Pain ciabatta

Sel d'ail

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN

Notre mélange de fines herbes et d'ail savoureux!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Champignons	113 g	227 g
Fécule de maïs	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Noix de pin	28 g	56 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Bébés épinards	113 g	227 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Pain ciabatta	2	4
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

1

Préparer

Hacher finement les **champignons**. Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Égoutter, puis rincer les **haricots**. À l'aide d'un presse-purée, écraser les **haricots** dans un grand bol jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Réserver. Hacher grossièrement le **persil**.

2

Faire cuire les champignons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent. Retirer la poêle du feu. Laisser refroidir de 2 à 3 minutes.

3

Préparer et faire cuire les boulettes

Ajouter les **champignons**, la **fécule de maïs**, la **moitié** du **sel d'ail**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien** et la **moitié** de la **purée d'ail** au bol contenant les **haricots**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Former à partir du **mélange** 8 **boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser les **boulettes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire au **centre** du four de 8 à 10 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites.

4

Faire cuire la sauce tomate

Pendant que les **boulettes** cuisent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter les **tomates broyées**, le **reste** du **sel d'ail**, le **reste** de l'**assaisonnement italien** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce tomate** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.

5

Faire griller les pains à l'ail

Pendant que la **sauce tomate** cuit, couper les **pains** en deux. Dans un petit bol, mélanger **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** de la **purée d'ail**. Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Badigeonner les **pains** d'**huile à l'ail**. Faire cuire les **pains à l'ail** sur la grille du **haut** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

6

Terminer et servir

Ajouter les **épinards** à la **sauce tomate**. Remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Répartir la **sauce tomate** dans les bols, puis garnir de **boulettes de haricots noirs et de champignons**. Parsemer de **noix de pin** et du **reste** du **persil**. Servir avec les **pains à l'ail** en accompagnement.

Le repas est prêt!