

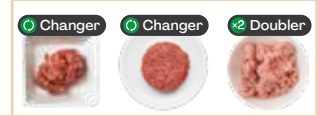


Boulettes de porc et d'épinards

avec pesto de poivrons rouges, légumes grillés et rôties à l'ail

Repas futé

25 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubl'er

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Dinde hachée 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Porc haché 500 g | 1000 g



Porc haché
250 g | 500 g



Pesto de poivrons rôtis
½ tasse | 1 tasse



Chapelure italienne
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Courgette
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Pain ciabatta
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

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.

1



Préparer

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

- Percer les **tomates** à l'aide d'une fourchette.
- Hacher grossièrement les **épinards**, puis en hacher finement **1 c. à soupe** (2 c. à soupe).
- Couper la **courgette** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **ciabatta** en deux. Disposer les moitiés, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Étendre **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** sur les **pains**. Assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**. Réserver.

2



Préparer les boulettes

- **Changer** | **Dinde hachée**
- **Changer** | **Beyond Meat®**
- ×2 **Doubler** | **Porc haché**

- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, les **épinards** finement hachés, la **chapelure italienne** et ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.

3



Cuire les boulettes

- Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir **au centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

4



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes** et les **petites tomates**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates éclatent** et que les **courgettes** soient tendres. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) **Saler** et **poivrer**.

5



Préparer la sauce

- Ajouter le **pesto de poivrons rouges**, ¼ tasse (½ tasse) d'**eau** et les **épinards** grossièrement hachés. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer la poêle du feu.

6



Terminer et servir

- Griller les **pains** au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **boulettes**, puis bien mélanger.
- Couper les **ciabattas** en pointes.
- Répartir les **légumes**, les **boulettes** et les **ciabattas** dans les assiettes.
- Parsemer de **feta**.

2 | Préparer les boulettes

○ **Changer** | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **porc****.

2 | Préparer les boulettes

○ **Changer** | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **porc****.

2 | Préparer les boulettes

×2 **Doubler** | **Porc haché**

Si vous avez doublé le **porc**, rajouter ¼ à thé (½ à thé) de plus de **sel** au **mélange de porc**. Former à partir du **mélange 16 boulettes** (32 boulettes) **de taille égale**.

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