



# Boulettes de poulet acidulées

## avec sauce citron-ail et mini quartiers de pommes de terre

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

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](https://hellofresh.ca)

Changer



Dinde hachée  
250 g | 500 g

Changer



Haché de protéines à base de plantes  
250 g | 500 g



Poulet haché  
250 g | 500 g



Citron  
1 | 2



Bouillon de poulet en poudre  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Chapelure italienne  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pomme de terre à chair jaune  
250 g | 500 g



Bébé épinards  
56 g | 113 g



Tomate  
1 | 2



Mini concombre  
1 | 2



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Crème sure  
1 | 2



Aneth  
7 g | 7 g

**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



### Rôtir les pommes de terre

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

- Couper les **potatoes de terre** en mini quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser le **citron**.
- Hacher finement la **moitié** de l'**aneth** (toute la qté pour 4 pers.).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

3



### Rôtir les boulettes

- [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **chapelure**, le **bouillon en poudre**, la **moitié** du **zeste de citron** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**, puis les disposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

4



### Préparer la vinaigrette à l'aneth et la sauce citron-ail

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **crème sure**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**aneth**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **mayonnaise** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**. **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant. Réserver. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette à l'aneth.)
- Dans un petit bol, ajouter le **reste** de la **mayonnaise**, le **reste** de la **crème sure**, le **reste** du **zeste de citron**, le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **jus de citron** et une **pincée** de **sucre**. **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre sauce citron-ail.)

5



### Assembler la salade

- Lorsque les **potatoes de terre** et les **boulettes** seront presque cuites, ajouter les **épinards**, les **concombres** et les **tomates** dans le bol contenant la **vinaigrette à l'aneth**. Bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **mini quartiers de potatoes de terre**, les **boulettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner les **boulettes** d'un **souffon** de **sauce citron-ail**.
- Parsemer du **reste** de l'**aneth**.

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

### 3 | Rôtir 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 **poulet**\*\*.

### 3 | Rôtir les boulettes

○ [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **poulet**\*\*.

\* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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