



Boulettes farcies au fromage avec purée de chou-fleur

Repas futé

25 minutes

Changer



Dinde
hachée
250 g | 500 g

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://www.hellofresh.ca)



Bœuf haché
250 g | 500 g



Mozzarella, râpée
¾ tasse | 1 ½ tasse



Chou-fleur
285 g | 570 g



Épices de
Montréal
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Carotte
2 | 4



Concentré de
bouillon de bœuf
1 | 2



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



Ciboulette
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



Préparer et rôtir les carottes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Émincer la **ciboulette**.
- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Éplucher, puis couper les **carottes** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**épices de Montréal**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.

2



Préparer les boulettes de viande

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **bœuf**, le **concentré de bouillon**, la **chapelure**, la **moitié** de la **ciboulette** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**épices de Montréal**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.)
- Combiner les **ingrédients**, puis former à partir du **mélange de bœuf 8 galettes** (16 galettes) de **taille égale**.
- Déposer **½ c. à soupe** de **mozzarella** au centre d'une **galette**, puis rouler en **boulette** pour sceller.
- Répéter avec le **reste** des **galettes**.

3



Rôtir les boulettes

- Disposer les **boulettes** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

4



Cuire le chou-fleur

- Dans une grande casserole, recouvrir le **chou-fleur** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-élevé.
- Cuire à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans le **chou-fleur**.
- Égoutter et remettre le **chou-fleur** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser le **chou-fleur** jusqu'à l'obtention d'une texture presque crémeuse. (**REMARQUE** : Une purée de chou-fleur n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux!)
- **Saler** et **poivrer**.

5



Terminer et servir

- Répartir la **purée de chou-fleur**, les **carottes rôties** et les **boulettes farcies** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

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

2 | Préparer les boulettes de dinde

🔄 [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 **bœuf****.

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