



# Boulettes de dinde fumées

## avec succotash de pommes de terre rôties

Repas futé

30 minutes

Changer



Boeuf haché

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://hellofresh.ca)



Dinde hachée  
250 g | 500 g



Pomme de terre à  
chair jaune  
350 g | 700 g



Chapelure panko  
1/3 tasse | 1/2 tasse



Courgette  
1 | 2



Mais en grains  
56 1/2 g | 113 g



Oignon rouge  
1 | 2



Edamames  
56 g | 113 g



Persil  
7 g | 14 g



Feta, émiettée  
1/4 tasse |  
1/2 tasse



Sauce au chipotle  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



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



Mélange paprika  
fumé et ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe

**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** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter les **potatoes**, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile** et le **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **potatoes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **bas** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



## Former les boulettes

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- Entre-temps, recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Hacher finement le **persil**.
- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, la **moitié** du **feta**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** du **mélange paprika fumé et ail** et la **chapelure**. Assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel** et de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **poivre**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 12 boulettes** (24 boulettes) **de taille égale**.

3



## Rôtir les boulettes

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

4



## Préparer

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).

5



## Cuire le succotash

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **edamames**, les **oignons** et la **moitié** du **maïs** (toute la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à dorer. Ajouter les **courgettes** et ½ tasse (1 tasse) d'**eau**. **Salier** et **poivrer**, puis saupoudrer du **reste** du **mélange paprika fumé et ail**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore et que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu.

6



## Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** auront fini de rôtir, transférer les **légumes** sur la même plaque à cuisson, puis bien mélanger avec les **potatoes**.
- Répartir les **boulettes** et le **succotash de potatoes** dans les assiettes.
- Arroser les **boulettes** d'un **filet** de **sauce au chipotle**.
- Parsemer le **succotash** du **reste** du **feta** et du **reste** du **persil**.

## 2 | Former les boulettes

[Changer](#) | **Bœuf haché**

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

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