



Boulettes de poulet acidulées

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

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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

 Changer	 Changer
	
Boeuf haché	Beyond Meat®
250 g 500 g	2 4



	
Poulet haché	Citron
250 g 500 g	1 2
	
Bouillon de poulet en poudre	Chapelure italienne
1 c. à soupe 2 c. à soupe	4 c. à soupe 8 c. à soupe
	
Mélange d'épices acidulé à l'ail	Pomme de terre à chair jaune
1 c. à soupe 2 c. à soupe	250 g 500 g
	
Bébés épinards	Tomate
56 g 113 g	1 2
	
Mini concombre	Mayonnaise
1 2	2 c. à soupe 4 c. à soupe
	
Crème sure	Aneth
1 2	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**. **Saler** 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.

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**. **Saler** et **poivrer**, 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**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre sauce citron-ail.)

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).

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.

3



Rôtir les boulettes

- [Changer](#) | [Bœuf haché](#)
- [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- 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**.

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 **souçon** 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](#) | [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 le **poulet****.

3 | Rôtir les boulettes

○ [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi Beyond Meat®, 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).