



# Repas futé : Boulettes de porc dans une sauce aux champignons

## avec chou de Bruxelles et courge rôtis

Repas futé 30 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](https://www.hellofresh.ca)

Dinde hachée  
250 g | 500 g



Porc haché  
250 g | 500 g



Champignons  
113 g | 227 g



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



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



Choux de Bruxelles  
227 g | 454 g



Courge musquée, en cubes  
340 g | 680 g



Crème  
56 ml | 113 ml



Ciboulette  
7 g | 14 g



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



Gousses d'ail  
2 | 4

**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 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Les « repas futés » sont basés sur un calcul considérant la quantité de kilocalories et de glucides par portion.

- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre). Retirer et jeter les feuilles endommagées.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **choux de Bruxelles** et la **courge** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

4



## Cuire les champignons

- Entre-temps, chauffer **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre** dans une grande poêle antiadhésive.
- Ajouter les **champignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. **Saler** et **poivrer**.
- Réduire à feu moyen.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.

2



## Préparer

🔄 **Changer** | **Dinde hachée**

- Entre-temps, couper les **champignons** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure**, le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et la **moitié** de la **ciboulette**. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et de **⅙ c. à thé** (¼ c. à thé) de **poivre**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.

5



## Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **champignons**, ajouter le **concentré de bouillon**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et la **crème**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**.

3



## Rôtir les boulettes

- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée. Rôtir dans le **bas** du four de 10 à 14 min, en retournant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.

6



## Terminer et servir

- Répartir les **légumes rôtis** et les **boulettes** dans les assiettes.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **jus de poulet restant** sur la plaque à cuisson. Bien mélanger.
- Napper les **boulettes** de **sauce aux champignons**.
- 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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 2 | Préparer

🔄 **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**\*\*.

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