

Boulettes d'agneau à la méditerranéenne

sur couscous avec épinards et feta

30 minutes



Agneau haché



Couscous



Échalote



Épices turques



Tomates broyées



Chapelure panko



Concentré de bouillon de légumes



Feta, émietté



Bébés épinards

BONJOUR COUSCOUS

Semoule de blé dur cuite à la vapeur et traditionnellement servie avec du ragoût!

D'ABORD

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Échalote	50 g	100 g
Épices turques	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

—
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.

À vos casseroles!

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

1



Préparer

Peler, puis émincer l'échalote.

2



Préparer les boulettes

Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Dans un grand bol, émietter l'agneau, puis ajouter la chapelure panko, la moitié des épices turques et ¼ c. à thé de sel (doubler la quantité pour 4 personnes). Poivrer. Former à partir du mélange d'agneau 8 boulettes de taille égale (16 boulettes pour 4 personnes). Transférer les boulettes sur la plaque à cuisson. Faire rôtir au centre du four jusqu'à ce que les boulettes soient entièrement cuites, de 10 à 12 minutes.**

3



Préparer la sauce

Pendant que les boulettes cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'échalote émincée. Saler. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit tendre, de 2 à 3 minutes. Ajouter le reste des épices turques et faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme, pendant 1 minute. Ajouter les tomates broyées, puis réduire à feu moyen et laisser mijoter en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, de 6 à 8 minutes.

4



Faire cuire le couscous

Dans une casserole moyenne, ajouter ¾ tasse d'eau, 1 c. à soupe de beurre (doubler les quantités pour 4 personnes) et le concentré de bouillon. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Retirer la casserole du feu, incorporer le couscous, puis couvrir et laisser reposer jusqu'à ce qu'il soit tendre et que le liquide ait été absorbé, de 5 à 6 minutes.

5



Terminer la sauce

Lorsque les boulettes seront cuites, les transférer dans la poêle contenant la sauce et ajouter les épinards. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les épinards tombent, de 1 à 2 minutes. Saler et poivrer.

6



Terminer et servir

Séparer les grains de couscous à la fourchette, puis saler. Répartir le couscous dans les assiettes. Garnir de boulettes et de sauce tomate. Saupoudrer de feta.

Le repas est prêt!