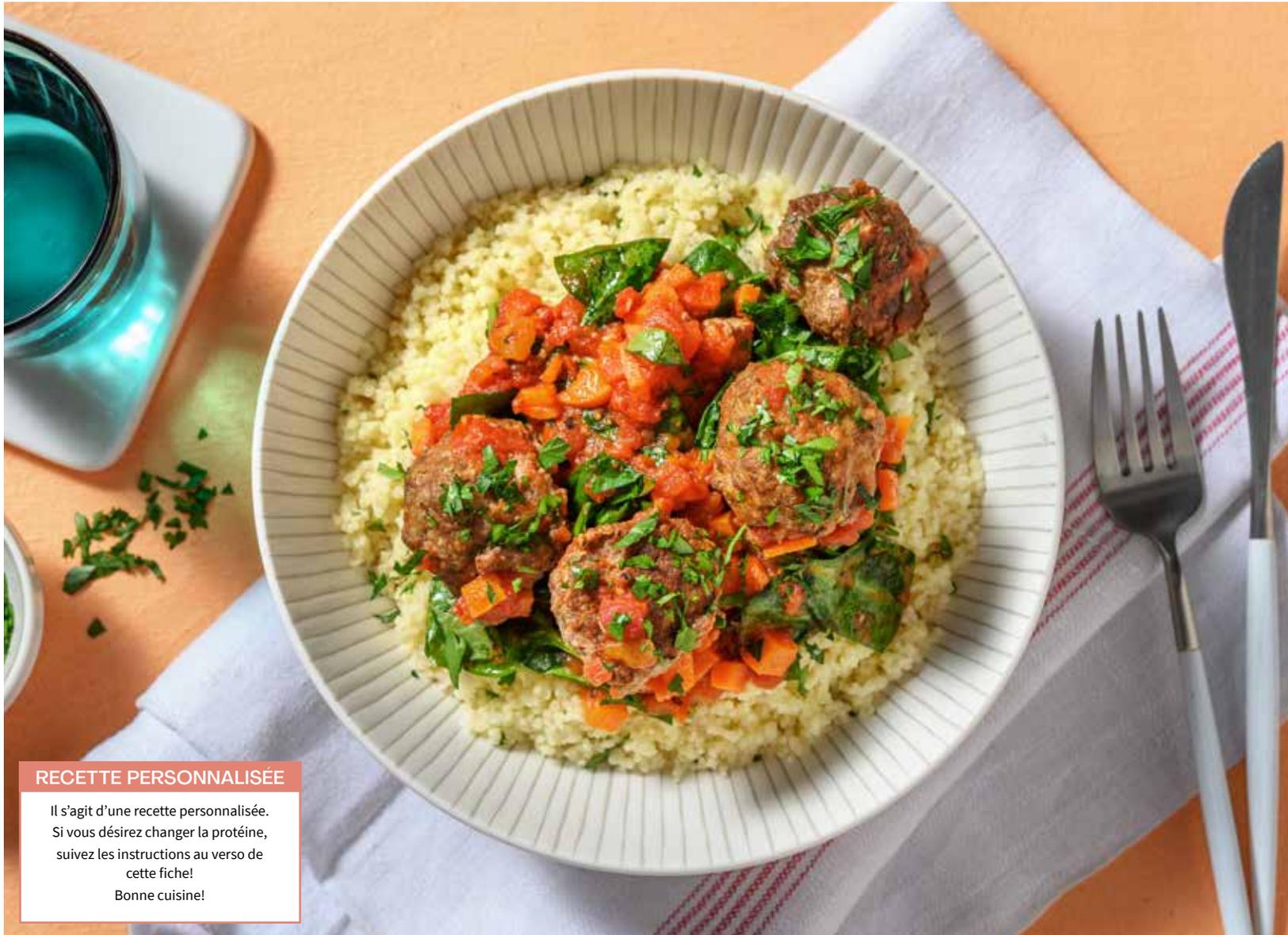


Boulettes de bœuf aux épices marocaines dans une sauce tomate

avec carottes et couscous

Familiale

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Dinde hachée



Chapelure italienne



Couscous



Carotte, hachée



Bébés épinards



Mélange d'épices marocain



Persil



Confiture de figues



Tomates broyées



Purée d'ail

BONJOUR CONFITURE DE FIGUES

Ce condiment sucré est parsemé de graines de figue croquantes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °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
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Couscous	½ tasse	1 tasse
Carotte, hachée	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Confiture de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 74 °C (165 °F).

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer et faire cuire les boulettes

- Tapiser une plaque à cuisson de papier parchemin. Réserver.
- Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, la **chapelure**, la **moitié** du **mélange d'épices marocain**, la **moitié** de la **purée d'ail**, **¼ c. à thé** de **sel** et **½ c. à thé** de **poivre** (doubler les quant. pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de tailles égales** (16 pour 4 pers.). Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf**.



Terminer la préparation

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.



Faire cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter **⅔ tasse** d'**eau**, **1 c. à soupe** de **beurre** et **⅛ c. à thé** de **sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



Terminer les boulettes

- Ajouter les **épinards** et les **boulettes** à la poêle contenant la **sauce**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que les **boulettes** soient enrobées de **sauce**, en remuant souvent.



Faire cuire la sauce

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis les **carottes**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, en remuant à l'occasion.
- Réduire à feu moyen. Ajouter les **tomates broyées**, **¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers.), le **reste** de la **purée d'ail**, le **reste** du **mélange d'épices marocain** et la **confiture de figues**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Terminer et servir

- Séparer les **grains de couscous** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **boulettes** et de **sauce tomate**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!