

Boulettes de bœuf à la citronnelle

avec sauce crémeuse à la lime et salade de chou façon asiatique

Faible en glucides 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



Mélange pour salade
de chou



Bébés épinards



Citronnelle



Lime



Coriandre



Échalotes frites



Mayonnaise



Sauce de poisson

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe (2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes
		Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, rouleau à pâtisserie, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Citronnelle	1	2
Lime	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce de poisson	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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'app.

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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer les boulettes

• Retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis couper cette dernière en deux sur la longueur. Disposer la **citronnelle**, côté coupé vers le bas, sur une planche à découper. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une lourde poêle, écraser la **citronnelle** avec précaution, puis la hacher très finement.

• Faire une petite entaille dans l'emballage d'**échalotes frites**. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une lourde poêle, écraser les **échalotes frites** dans leur emballage pour les réduire en petites miettes.

• Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.



4 Préparer

- Entre-temps, hacher finement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **lime**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et la **moitié** du **zeste de lime**, puis **saler** et **poivrer**.



2 Former les boulettes

• Dans un bol moyen, ajouter la **citronnelle**, la **moitié** des **échalotes frites**, le **bœuf** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.

• Former à partir du **mélange de bœuf 10 boulettes de taille égale** (20 boulettes pour 4 pers.).



5 Préparer la salade de chou

• Dans un grand bol, ajouter la **sauce de poisson**, le **reste** du **zeste de lime**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

• Ajouter le **mélange pour salade de chou** et les **épinards**, puis remuer pour enrober.



3 Rôtir les boulettes

• Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.

• Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.



6 Préparer la sauce et servir

• Répartir la **salade de chou** dans les assiettes et servir les **boulettes** en accompagnement.

• Couronner les **boulettes** d'**un soupçon** de **sauce crémeuse à la lime**.

• Parsemer de **coriandre** et du **reste** des **échalotes émiettées**.

Le souper, c'est réglé!