

# Boulettes de dinde à la courgette

avec couscous

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Dinde hachée



Courgette



Mélange d'épices méditerranéen



Hummus



Citron



Persil



Petites tomates



Concentré de bouillon de poulet



Oignon rouge



Couscous



Gousses d'ail

BONJOUR PERSIL

*Cette herbe polyvalente a une petite note d'agrumes!*

## 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, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, râpe, petit bol

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Courgette	200 g	400 g
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Citron	1	2
Persil	7 g	14 g
Petites tomates	113 g	227 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon rouge	113 g	226 g
Couscous	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	2	4
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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter  $\frac{2}{3}$  tasse d'eau,  $\frac{1}{8}$  c. à thé de sel (doubler les quant. pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Laisser reposer à couvert pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** est tendre, séparer les **grains** à la fourchette.



## Faire cuire les légumes

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter  $\frac{1}{2}$  c. à soupe d'huile (doubler pour 4 pers.), puis les **courgettes en demi-lunes**, les **tomates** et les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes, en remuant souvent.



## Préparer

- Entre-temps, râper la **moitié** de la **courgette**.
- Couper le **reste** de la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm ( $\frac{1}{4}$  po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement le **persil**.



## Terminer le couscous et faire la sauce au hummus

- Lorsque le **couscous** est prêt, ajouter le **zeste de citron**, le **reste** du **persil**,  $\frac{1}{2}$  c. à soupe de **jus de citron** et  $\frac{1}{2}$  c. à soupe d'huile (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un petit bol, ajouter le **hummus**, le **reste** du **jus de citron** et **1 c. à soupe** d'eau. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Former et faire cuire les boulettes

- Tapiser une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, l'**ail**, le **mélange d'épices méditerranéen**, la **courgette râpée**, la **moitié** du **persil** et  $\frac{1}{4}$  c. à thé de **sel** (doubler pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Former à partir du **mélange** **6 boulettes de tailles égales** (12 pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée. Arroser de  $\frac{1}{2}$  c. à soupe d'**huile** (doubler pour 4 pers.).
- Faire cuire au **centre** du four de 12 à 16 min ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.



## Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **boulettes** et de **légumes**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce au hummus**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!