

Boulettes de dinde à la courgette avec couscous

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Dinde hachée



Courgette



Mélange d'épices méditerranéen



Houmous



Citron



Persil



Petites tomates



Concentré de bouillon de poulet



Oignon rouge



Couscous



Gousses d'ail

BONJOUR PERSIL

Cette herbe polyvalente ajoute une touche acidulée!

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

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
Houmous	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

** 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



Commencer le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter **½ tasse d'eau**, **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu et ajouter la **moitié du couscous** (toute la qté pour 4 pers.). Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les grains à la fourchette.



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **demi-lunes de courgette**, les **tomates** et les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.



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 (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ 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 houmous

- Lorsque le **couscous** sera prêt, ajouter le **zeste de citron**, le **reste** du **persil**, **½ c. à soupe** de **jus de citron** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Dans un petit bol, ajouter le **houmous**, le **reste** du **jus de citron** et **1 c. à soupe d'eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Former et cuire les boulettes

- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, l'**ail**, le **mélange d'épices méditerranéen**, la **courgette râpée**, la **moitié** du **persil** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 boulettes de taille égale** (12 boulettes pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Arroser les **boulettes** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Cuire au **centre** du four de 12 à 16 min, 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 houmous**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!