

Boulettes de dinde au miel et à l'ail

avec brocoli au fromage et purée de pommes de terre et de chou-fleur

Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Dinde hachée



Pommes de terre
Russet



Chou-fleur, en
fleurons



Fleurons de brocoli



Gousses d'ail



Chapelure italienne



Miel



Cheddar blanc, râpé



Sel d'ail



Moutarde de Dijon

BONJOUR DINDE HACHÉE

Une délicieuse source de protéines qui vous aidera à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Pommes de terre Russet	230 g	460 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Gousses d'ail	2	4
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cheddar blanc, râpé	½ tasse	1 tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau tiède** et **1 c. à soupe de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'**eau** bouille, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Couper les **fleurons de chou-fleur** en bouchées moyennes. Peler, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Former et faire rôtir les boulettes

Pendant que le **brocoli** rôtit, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, le **reste** du **sel d'ail** et la **moitié** de l'**ail** dans un grand bol. **Poivrer** et bien mélanger. Former à partir du **mélange 10 boulettes de taille égale** (20 boulettes pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Se mouiller les mains permet de former les boulettes plus facilement!) Transférer les **boulettes** sur une autre plaque à cuisson non recouverte. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.



Faire cuire le chou-fleur et les pommes de terre

Ajouter le **chou-fleur** et les **pommes de terre** à l'**eau bouillante**. Faire cuire de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chou-fleur** et les **pommes de terre** soient tendres. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), égoutter le **chou-fleur** et les **pommes de terre**, et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser le **chou-fleur** et les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture légèrement crémeuse. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter de l'eau de cuisson réservée, 1 c. à soupe à la fois, au goût.)



Boulettes glacées

Lorsque les **boulettes** seront cuites, ajouter **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **miel**, la **moutarde de Dijon** et le **reste** de l'**ail** dans une grande poêle antiadhésive. **Poivrer** et bien mélanger. Porter à légère ébullition à feu moyen. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **glacage** épaississe légèrement. Ajouter les **boulettes**, puis les retourner pour les enrober.



Faire rôtir le brocoli

Pendant que le **chou-fleur** et les **pommes de terre** cuisent, sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** de **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les morceaux de brocoli soient tendres. Retirer la plaque à cuisson du four et y placer le **brocoli** au centre. Parsemer le **brocoli** de **fromage**. Remettre au four et poursuivre la cuisson de 2 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.



Terminer et servir

Répartir le **brocoli au fromage** et la **purée de pommes de terre et de chou-fleur** dans les assiettes. Garnir la **purée** des **boulettes** et napper du **reste** du **glacage** contenu dans la poêle.

Le repas est prêt!