

# Boulettes de dinde glacées aux canneberges avec purée de pommes de terre et brocoli au parmesan

Faible en calories

35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Dinde hachée



Tartinade de canneberges



Parmesan, râpé



Brocoli, en fleurons



Pomme de terre rouge



Concentré de bouillon de poulet



Gousses d'ail

BONJOUR TARTINADE DE CANNEBERGES

Ce condiment ajoute un goût acidulé à tous les plats!

## 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, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Tartinade de canneberges	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Pomme de terre rouge	350 g	700 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Gousses d'ail	2	4
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

## Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



## Préparer et cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



## Cuire le brocoli

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **brocoli** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore. (**CONSEIL** : Ajouter plus d'eau, 1 c. à soupe à la fois, si l'eau s'évapore trop rapidement!)
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme.
- Parsemer le **brocoli** du **reste** du **parmesan**, puis remuer pour enrober. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



## Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.

5



## Écraser les pommes de terre et glacer les boulettes

- Entre-temps, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **potatoes de terre** à l'aide d'un presse-purée jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis couvrir pour garder chaud.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Ajouter la **tartinade de canneberges**, le **concentré de bouillon** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**.
- Lorsque les **boulettes** seront entièrement cuites, les transférer dans la poêle contenant le **glacage aux canneberges**. Bien mélanger.

3



## Former et cuire les boulettes

- Dans un grand bol, ajouter la **dinde**, la **moitié** du **parmesan** et la **moitié** de l'**ail**. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**, puis les disposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.

6



## Terminer et servir

- Répartir la **purée** et le **brocoli** dans les assiettes. Garnir la **purée** de **boulettes de dinde glacées aux canneberges**.
- Arroser du **glacage aux canneberges** restant dans la poêle.

**Le souper, c'est réglé!**