



# Boulettes de poulet glacées aux figues

## avec légumes à la moutarde rôtis au four

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Poulet haché\*  
500 g | 1000 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



- Poulet haché\*  
250 g | 500 g
- Bouillon de poulet en poudre  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Chapelure italienne  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Gousses d'ail  
1 | 2
- Tartinade de figues  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Carotte  
1 | 2
- Haricots verts  
170 g | 340 g
- Pomme de terre rouge  
150 g | 300 g
- Moutarde à l'ancienne  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Ciboulette  
7 g | 7 g
- Vinaigre de vin blanc  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

**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.

1



## Préparer et rôtir les pommes de terre et les carottes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** et les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 13 min, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.

4



## Rôtir les haricots verts

- Lorsque les **potatoes** et les **carottes** auront rôti de 12 à 13 min, retirer la plaque à cuisson du four avec précaution.
- Ajouter les **haricots verts** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Continuer de rôtir de 11 à 13 min, jusqu'à ce que tous les **légumes** soient tendres.

2



## Terminer la préparation

×2 Doubler | Poulet haché

- Entre-temps, parer, puis couper les **haricots verts** en deux.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, combiner le **vinaigre**, la **moitié** de la **ciboulette**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** de la **moutarde** et la **moitié** de la **tartinade de figes**. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette à la moutarde.)
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **bouillon en poudre**, la **chapelure**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** de la **moutarde** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.

5



## Glacer les boulettes

- Entre-temps, mélanger dans un grand bol le **reste** de la **tartinade de figes** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les transférer avec le **jus restant** dans le bol.
- Remuer délicatement jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que le **glacage aux figes** enrobe les **boulettes**. (**CONSEIL** : Si le glacage est trop épais, ajouter de 1 à 2 c. à thé d'eau.)

3



## Rôtir les boulettes

- Former à partir du **mélange de poulet** **8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

6



## Terminer et servir

- Lorsque les **légumes** sur la plaque à cuisson seront cuits, les arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis d'**un filet de vinaigrette à la moutarde**. Mélanger jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **potatoes** de **terre** soient enrobées.
- Répartir les **légumes rôtis** et les **boulettes glacées aux figes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

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

## 2 | Terminer la préparation

×2 Doubler | Poulet haché

Si vous avez doublé le **poulet haché**, ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** additionnel au **mélange de poulet**. (**CONSEIL** : Pour 4 pers., si vous préférez des boulettes plus tendres, ajouter 2 œufs au mélange!)

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). | • L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.



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