

Boulettes de viande farcies aux olives

avec légumes rôtis

Faible en glucides

Faible en calories

35 minutes



Boeuf haché



Olives mélangées



Carotte



Oignon jaune



Mélange d'épices shawarma



Houmous



Mayonnaise



Persil



Chapelure panko



Poivron



Vinaigre de vin blanc



Bébés épinards

BONJOUR OLIVES MÉLANGÉES

Une combinaison d'olives Kalamata et d'olives vertes débordante de goût!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, tamis, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Carotte	170 g	340 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Préparer

1. Peler, puis couper l'**oignon** en quartiers. Séparer les **couches d'oignon**.
2. Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
3. Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
4. Hacher grossièrement le **persil**.
5. Égoutter, puis couper les **olives** en deux.



Rôtir les boulettes

6. Disposer les **boulettes** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
7. Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.



Rôtir les légumes

8. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes**, les **poivrons** et les **oignons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
9. Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.



Préparer la sauce au houmous

10. Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, l'**houmous**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et le **reste** du **persil**.
11. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



Préparer les boulettes

12. Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **bœuf**, la **chapelure**, la **moitié** du **persil**, le **reste** du **mélange d'épices shawarma** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!) **Poivrer**, puis mélanger.
13. À partir du **mélange de bœuf**, former **8 galettes** (16 galettes) de **taille égale**.
14. Déposer les **moitiés d'olive** au centre de **chaque galette**, puis rouler en **boulette** pour sceller.
15. Répéter jusqu'à ce que toutes les **boulettes** soient formées.



Terminer et servir

16. Répartir les **épinards** et les **légumes rôtis** dans les bols. Garnir de **boulettes farcies aux olives**.
17. Arroser d'un **filet** de **sauce au houmous**.

Le souper, c'est réglé!