

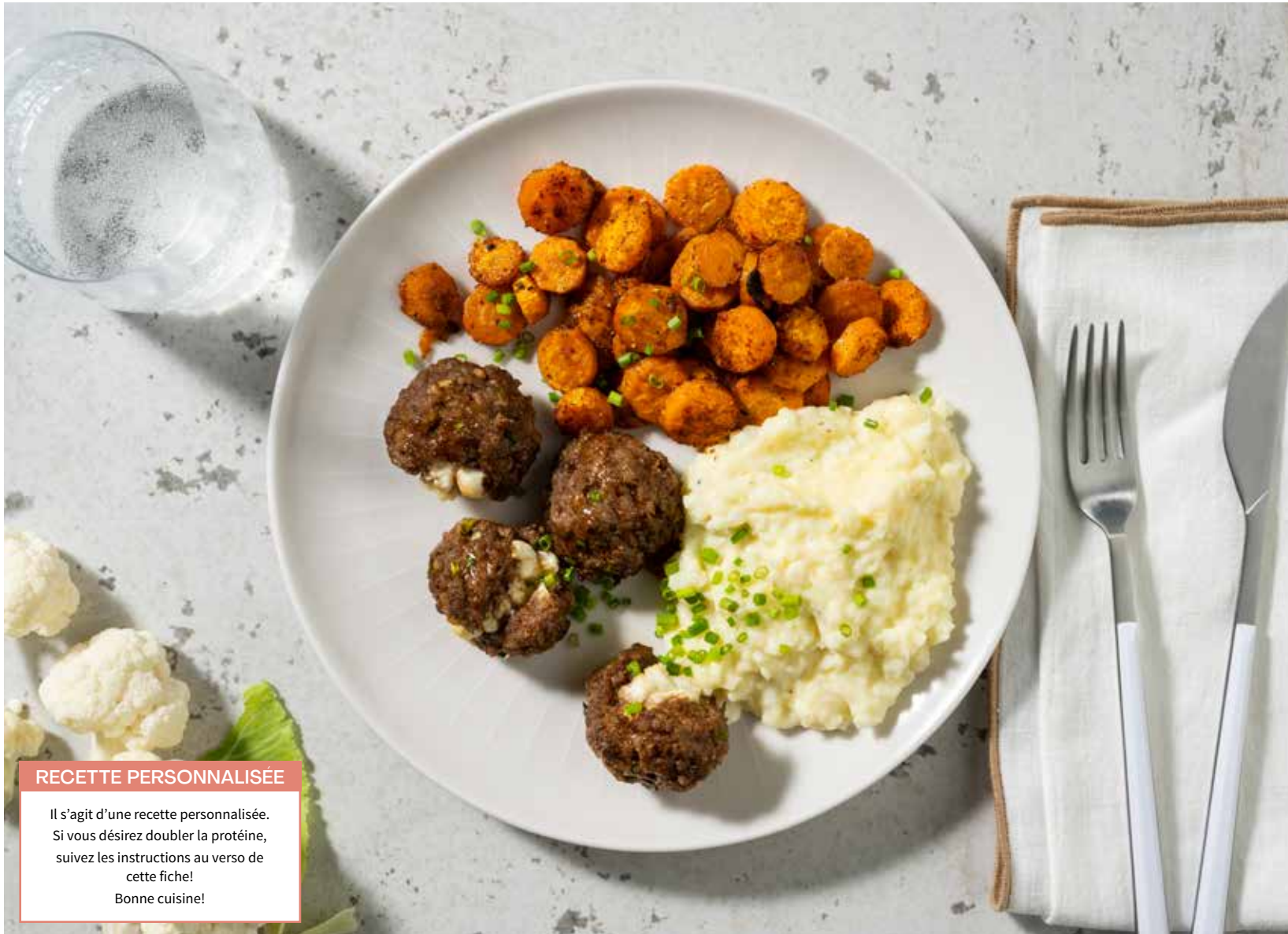
# Boulettes farcies au fromage en grains avec purée de chou-fleur

Faible en glucides

30 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Double bœuf haché



Fromage en grains



Chou-fleur, en fleurons



Épices à bifteck de Montréal



Carotte



Crème sure



Fromage à la crème



Concentré de bouillon de bœuf



Chapelure italienne



Ciboulette

BONJOUR FROMAGE EN GRAINS

Le fameux fromage qui fait « squick squick » vole la vedette dans ces boulettes de viande!

## 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, passoire, cuillère à mesurer, presse-purée, grand bol, papier parchemin, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Double bœuf haché	500 g	1000 g
Fromage en grains	56 g	113 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte	340 g	680 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Fromage à la crème	1	2
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Ciboulette	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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.



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



### 1 Préparer et rôtir les carottes

- Émincer la **ciboulette**.
- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Peler, puis couper les **carottes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, ajouter les **carottes**, puis les assaisonner de ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) d'**épices à bifteck de Montréal** et les arroser de 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.



### 4 Cuire le chou-fleur

- Dans une grande casserole, recouvrir le **chou-fleur** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter 2 **c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Cuire à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans le **chou-fleur**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter 2 **c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, le **fromage à la crème** et le **reste** de la **crème sure**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une texture presque crémeuse. (**REMARQUE** : Une purée de chou-fleur n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.) **Saler et poivrer**, au goût.



### 2 Préparer les boulettes de viande

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **bœuf**, le **concentré de bouillon**, la **chapelure**, la **moitié** de la **ciboulette**, le **reste** du **mélange d'épices de Montréal** et 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **crème sure**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- À partir du **mélange de bœuf**, former 8 **galettes de taille égale** (16 galettes pour 4 pers.).
- Déposer un **grain de fromage** au centre de **chaque galette**, puis rouler en **boulette** pour sceller.

Si vous avez choisi le **bœuf haché double**, ajoutez ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** de plus au **mélange de bœuf**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 2 œufs au mélange) Former 16 **boulettes de taille égale** (32 pour 4 pers.).



### 5 Terminer et servir

- Répartir la **purée**, les **carottes** et les **boulettes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

## Le souper, c'est réglé!