



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

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Bœuf 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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Fromage en grains
56 g | 113 g



Chou-fleur, en fleurons
285 g | 570 g



Épices à bifeck de Montréal
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Carotte
2 | 4



Fromage à la crème
1 | 2



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2



Chapelure italienne
¼ tasse | ½ tasse



Ciboulette
7 g | 7 g

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 carottes

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

- Émincer la **ciboulette**.
- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Éplucher, puis couper les **carottes** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et les saupoudrer de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**épices à bifteck de Montréal**.
- **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.

2



Préparer les boulettes de viande

*2 Doubler | Bœuf haché

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **bœuf**, le **concentré de bouillon**, la **chapelure**, la **moitié** de la **ciboulette** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**épices de Montréal**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- À partir du **mélange de bœuf**, former **8 galettes** (16 galettes) de **taille égale**.
- Déposer un grain de **fromage au centre** de **chaque galette**, puis rouler en **boulette** pour sceller.

3



Cuire les boulettes

- Disposer les **boulettes** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

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 le **chou-fleur** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **fromage à la crème**, puis réduire le **chou-fleur** en purée presque crémeuse. (**REMARQUE** : Un « écrasé de chou-fleur » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux!)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Répartir la **purée de chou-fleur**, les **carottes rôties** et les **boulettes farcies** 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 | Préparer les boulettes de viande

*2 Doubler | Bœuf haché

Si vous avez doublé le **bœuf haché**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



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