

Boulettes de poulet citronnées

avec sauce citron-ail et mini quartiers de pommes de terre

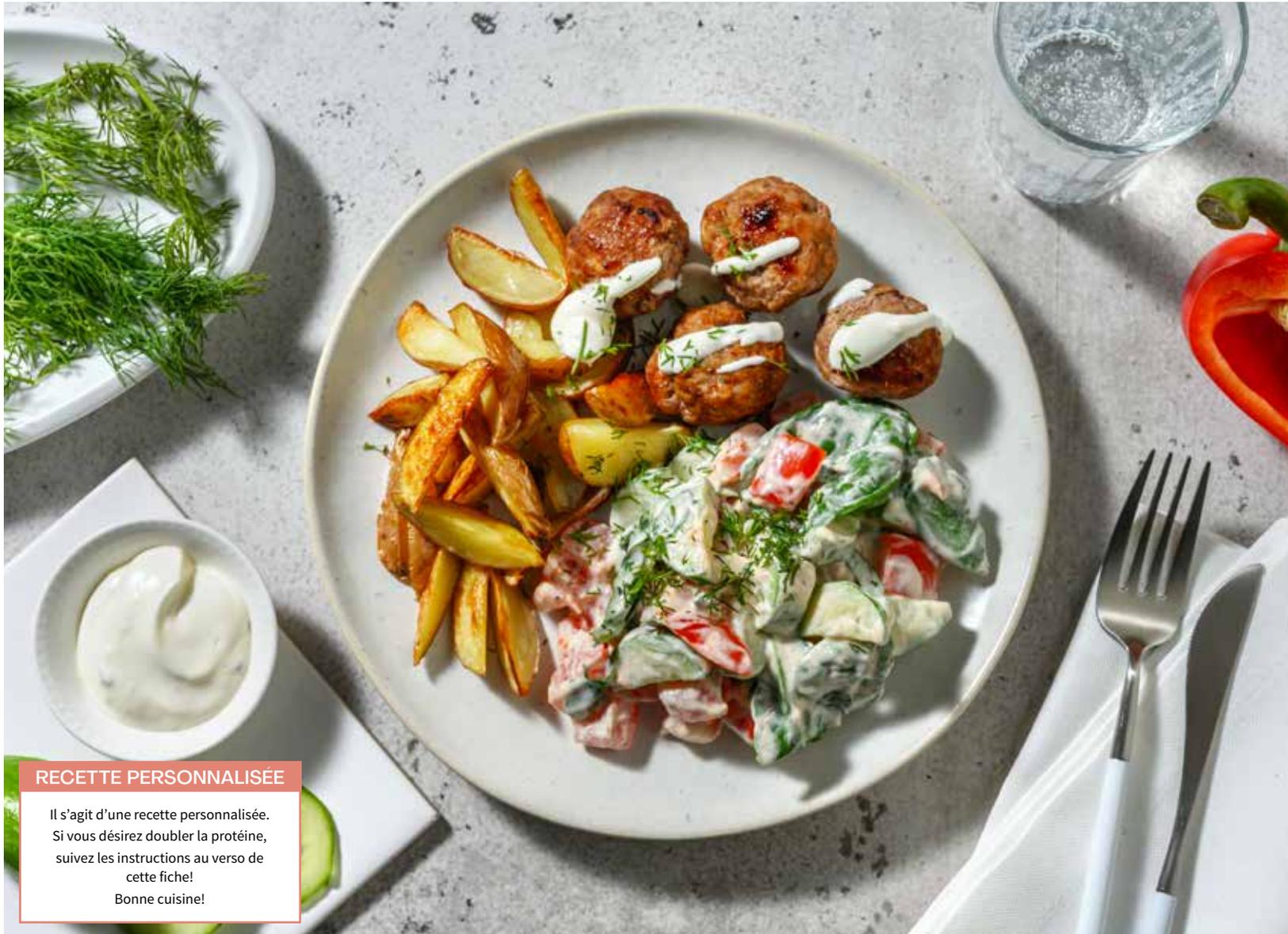
Faible en glucides

Faible en calories

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!



Poulet haché



Double poulet haché



Citron



Bouillon de poulet en poudre



Chapelure italienne



Mélange d'épices acidulé à l'ail



Pomme de terre rouge



Bébés épinards



Tomate Roma



Mini concombre



Mayonnaise



Crème sure



Aneth

BONJOUR ANETH

Cette délicate herbe est de la même famille que le persil et le céleri!

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

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché ♦	250 g	500 g
Double poulet haché ♦	500 g	1000 g
Citron	1	2
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre rouge	250 g	500 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Mini concombre	66 g	132 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Aneth	3 ½ g	7 g
Sucre*	¼ c. à thé	? c. à thé
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).

♦ 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.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en mini quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



Préparer la sauce citron-ail et la vinaigrette à l'aneth

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **crème sure**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**aneth**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **mayonnaise** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans un petit bol, ajouter le **reste** de la **mayonnaise**, le **reste** de la **crème sure**, le **reste** du **zeste de citron**, le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **jus de citron** et **une pincée** de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

2



Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser le **citron**.
- Hacher finement l'**aneth**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

5



Assembler la salade

- Lorsque les **potatoes** et les **boulettes** seront presque cuites, ajouter les **épinards**, les **concombres** et les **tomates** dans le bol contenant la **vinaigrette à l'aneth**. Bien mélanger.

3



Rôtir les boulettes

- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **chapelure**, le **bouillon en poudre**, la **moitié** du **zeste de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **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 dans le **haut** du four de 12 à 14 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

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

6



Terminer et servir

- Répartir les **quartiers de pommes de terre**, les **boulettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner les **boulettes** d'un **souffon** de **sauce citron-ail**.
- Parsemer le tout du **reste** de l'**aneth**.

Le souper, c'est réglé!