

Boulettes de poulet glacées aux figues avec légumes à la moutarde rôtis au four

Faible en calories

Faible en glucides

35 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



Bouillon de poulet en poudre



Chapelure italienne



Gousses d'ail



Tartinade de figues



Carotte



Haricots verts



Pomme de terre rouge



Moutarde à l'ancienne



Ciboulette



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Double poulet haché	500 g	1000 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	170 g	340 g
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	14 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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).

• 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



1 Commencer la préparation et rôtir les pommes de terre et les carottes

- 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 autres **légumes**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Continuer de rôtir au **centre** du four de 11 à 13 min, jusqu'à ce que tous les **légumes** soient tendres.



2 Terminer la préparation

- 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 figues**. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette à la moutarde.)
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **bouillon en poudre**, la chapelure italienne, le **reste** de l'**ail**, le **reste** de la **moutarde** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.

Si vous avez choisi le **poulet haché double**, 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.).



5 Enrober les boulettes de sauce

- Entre-temps, combiner dans un grand bol le **reste** de la **tartinade de figues** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**.
- Transférer les **boulettes** et le **jus restant** dans le bol. Remuer délicatement jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que le **glacage** 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**. Remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **légumes** soient enrobés.
- Répartir les **légumes** et les **boulettes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!



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