

# Risotto hivernal aux boulettes de bœuf avec courge rôtie et épinards

Familiale

45 à 55 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Bœuf haché



Dinde hachée



Riz arborio



Bébés épinards



Courge musquée, en cubes



Concentré de bouillon de bœuf



Parmesan, râpé grossièrement



Oignon jaune



Purée d'ail



Assaisonnement italien



Chapelure italienne

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Oignon jaune	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Beurre*	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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer et rôtir la courge

- Dans une casserole moyenne, combiner **4 ½ tasses d'eau** (5 ½ tasses pour 4 pers.) et les **concentrés de bouillon**. Couvrir et porter à légère ébullition à feu moyen.
- Entre-temps, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge de 1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre et dorée.
- Entre-temps, couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).



## 4 Former et cuire les boulettes

- Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, la **chapelure**, l'**assaisonnement italien** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 pour 4 pers.). Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf**.



## 2 Commencer le risotto

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. **Saler**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter le **riz** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



## 5 Terminer le risotto

- Lorsque la **dernière tasse** de **bouillon** aura été absorbée et que le **riz** sera tendre et crémeux, réduire à feu doux.
- Ajouter les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**. Remuer de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Incorporer la **courge**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



## 3 Cuire le risotto

- Dans la poêle contenant le **riz**, ajouter **1 tasse** de **bouillon** de la casserole moyenne. Remuer jusqu'à ce que le **bouillon** ait été absorbé par le **riz**.
- Poursuivre la cuisson de 28 à 30 min, en continuant d'ajouter **1 tasse** de **bouillon** à la fois et en remuant souvent, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé, que la texture devienne crémeuse et que le **riz** soit tendre.



## 6 Terminer et servir

- Répartir le **risotto** dans les bols, puis garnir des **boulettes**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

## Le souper, c'est réglé!