



## CHOUX-FLEURS ET BOULETTES DE VIANDE

Avec des pommes de terre et une sauce au concomre et à l'aneth



### CABRIZ TINTO

Produit à partir de cépages autochtones, ce vin du Dão portugais est élégant, avec de vives notes de baies. Il propose un équilibre étonnant entre une belle fraîcheur et des arômes épicés et boisés.



Chou-fleur \*



Pommes de terre Nicola



Aneth frais \*



Concombre \*



Yaourt maigre \*



Boulettes de bœuf épicé à l'orientale \*

 Total : 25 min.

 Rapido

 Facile

 Family

 À manger dans les 5 jours

 Sans gluten

Le chou-fleur fait son retour sous toutes les formes : rôti, dans des currys ou encore sous la forme de riz. Aujourd'hui, vous allez le déguster simplement cuit à l'eau : même ainsi, il est délicieux. Les épices des boulettes et la sauce maison au concomre et à l'aneth apportent à cette composition classique une belle touche d'originalité.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

2 casseroles avec couvercle, râpe, passoire ou chinois, bol et poêle avec couvercle.

Recette de **choux-fleurs et boulettes de viande** : c'est parti !



### 1 CUIRE LE CHOU-FLEUR

Taillez les bouquets du **chou-fleur** en fleurettes et les tiges en morceaux. Versez de l'eau à hauteur du **chou-fleur**, puis, à couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 15 à 20 minutes. Ensuite, égouttez et ajoutez ½ cs de beurre par personne. Salez et poivrez.



### 2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pendant ce temps, épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et découpez-les en gros morceaux. Versez de l'eau à hauteur, puis, à couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



### 3 PRÉPARER LA SAUCE AU CONCOMBRE

Pendant ce temps, cisez l'**aneth**. Râpez le **concombre** à l'aide de la grosse râpe, ajoutez-le à la passoire ou au chinois pour le vider de son eau avec le dos d'une cuillère. Dans le bol, mélangez le **concombre**, l'**aneth**, la moutarde, le vinaigre de vin blanc et le **yaourt**. Salez et poivrez la sauce.



### 4 CUIRE LES BOULETTES

Faites fondre le reste de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Faites dorer les **boulettes** sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes. Baissez le feu sur moyen-doux et poursuivez la cuisson à couvert pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce les **boulettes** soient cuites.



### 5 PRÉPARER LE JUS

Sortez les **boulettes** de la poêle, puis versez-y 1 à 2 cs d'eau par personne et faites cuire 2 à 3 minutes pour obtenir un jus de viande ★.

★ **CONSEIL** : S'il y a de grands amateurs de jus de viande à table, faites fondre un morceau de beurre dans la poêle après avoir cuit les boulettes, et éventuellement un peu de moutarde et/ou de ketchup. Le jus sera ainsi délicieusement épais et onctueux.



### 6 SERVIR

Servez les **choux-fleurs** et les **pommes de terre** sur les assiettes. Salez et poivrez. Versez le **jus** sur les **pommes de terre** et accompagnez de la **sauce au concombre et à l'aneth** ainsi que des **boulettes**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|  | 1P            | 2P  | 3P  | 4P   | 5P   | 6P   |
|--|---------------|-----|-----|------|------|------|
| Chou-fleur (g) *                               | 200           | 400 | 600 | 800  | 1000 | 1200 |
| Pommes de terre Nicola (g)                     | 250           | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Aneth frais (brins) 23) *                      | 4             | 8   | 12  | 16   | 20   | 24   |
| Concombre (pc) *                               | ¼             | ½   | ¾   | 1    | 1¼   | 1½   |
| Yaourt maigre (cs) 7) 19) 22) *                | 1             | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Boulettes de bœuf épicé à l'orientale (35 g) * | 3             | 6   | 9   | 12   | 15   | 18   |
| Moutarde* (cc)                                 | 1             | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Vinaigre de vin blanc* (cc)                    | 1½            | 3   | 4½  | 6    | 7½   | 9    |
| Beurre* (cs)                                   | 1             | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Poivre et sel*                                 | Selon le goût |     |     |      |      |      |

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 2853 / 682  | 412 / 99   |
| Lipides total (g)       | 31          | 4          |
| Dont saturés (g)        | 15,1        | 2,2        |
| Glucides (g)            | 57          | 8          |
| Dont sucres (g)         | 9,4         | 1,4        |
| Fibres (g)              | 13          | 2          |
| Protéines (g)           | 39          | 6          |
| Sel (g)                 | 0,6         | 0,1        |

#### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 08 | 2018