Purée de chicorée estivale et boulettes de viande

Avec des tomates séchées et du fromage vieux

SYNERA TINTO

Le tempranillo et les boulettes de viande sont faits l'un pour l'autre. Mais comme la purée de chicorée donne un ensemble léger, nous privilégions un tempranillo plutôt fruité.

Pommes de terre Malta

Boulettes de bœuf épicé à l'italienne ❄

Fromage vieux en dés ❄

Oignon rouge

Tomates séchées ❄

Chicorée frisée découpée ❄

Total : 25-30 min.

Facile

À manger dans les 3 jours

Original

Family

Sans gluten

Vous allez accompagner cette purée de chicorée méditerranéenne de boulettes italiennes dans lesquelles vous incorporerez des dés de fromage vieux. Il fondra pendant la cuisson et leur apportera ainsi beaucoup de fondant. Séchées au soleil pendant de longues heures, les tomates apportent à la purée une touche estivale plus que bienvenue.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Casserole avec couvercle, **poêle avec couvercle**, **wok** ou **sauteuse** et **presse-purée**.
Recette de **purée de chicorée estivale et boulettes de viande** : c'est parti !

1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pour les pommes de terre, portez 400 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** (Malta), découpez-les en gros morceaux, puis faites-les cuire 15 minutes à couvert. Égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle.

2 INCORPORER LE FROMAGE

Pendant ce temps, enfoncez quelques dés de **fromage vieux** dans chaque **boulette**. Attention ! N'utilisez pas tout le **fromage** : gardez-en un peu pour la purée. Ensuite, refermez-les bien. Taillez ensuite l'**oignon rouge** en demi-rondelles et détaillez les **tomates séchées**.

3 CUIRE L'OIGNON ROUGE

Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle et faites-y dorer les **boulettes** sur tous les côtés 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez l'**oignon rouge** et le vinaigre balsamique noir, puis remuez 1 minute. Baissez le feu, couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient cuites.

4 CUIRE LA CHICORÉE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste de beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire la majeure partie de la **chicorée** 5 minutes à feu moyen-doux (voir conseil).

★CONSEIL
Si vous préférez éviter la chicorée crue, faites-la cuire entièrement à l'étape 4.

5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **pommes de terre** au presse-purée pour en faire une purée épaisse. Pour plus d'onctuosité, ajoutez éventuellement un filet de lait ou d'eau de cuisson. Incorporez la **chicorée** cuite et crue à la purée, puis ajoutez le reste de **fromage vieux** et les **tomates séchées**. Salez et poivrez.

6 SERVIR

Servez la purée de chicorée sur les assiettes et garnissez avec l'**oignon rouge**. Accompagnez des **boulettes** et arrosez-les du jus de viande.

★CONSEIL
Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, utilisez seulement la moitié du fromage vieux et des tomates séchées.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Malta (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Boulettes de bœuf épicé à l'italienne (35 g) ❄	3	6	9	12	15	18
Fromage vieux en dés (g) 7) ❄	25	50	75	100	125	150
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates séchées (g) ❄	35	60	90	120	150	180
Chicorée frisée découpée (g) 23) ❄	150	300	450	600	750	900
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait* (filet)	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | ❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3828 /915	571 / 137
Lipides (g)	40	6
Dont saturés (g)	21,3	3,2
Glucides (g)	82	12
Dont sucres (g)	19,8	3,0
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	50	7
Sel (g)	2,5	0,4

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 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 26 | 2017

HelloFRESH