

# BOULETTES DE PORC ET ZUCCHINI



NOUILLES DE COURGE MUSQUÉE ET SAUCE TOMATE, OLIVE ET BASILIC



WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson  
35-40 minutes

## INGRÉDIENTS INCLUS



## INGRÉDIENTS NON-INCLUS



## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Râpe  
Planche & couteau  
Plaque & papier parchemin  
Casserole

Calories 470	Lipides 21 g	Lipides saturés 7 g	Lipides trans 0.1 g	Cholestérol 65 mg	Sodium 830 mg	Glucides 45 g	Fibres 7 g	Sucres 18 g	Protéines 26 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	32 %	34 %	22 %	34 %	15 %	30 %	—	—	40 %	35 %	10 %	25 %	

\* Lorsque vous voyez ce petit signe ⓘ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions



- Préchauffer le four à 350°F.
- Mélanger la **chapelure** avec  $\frac{1}{4}$  de tasse (50 ml) ⓘ de **lait**, puis laisser reposer jusqu'à ce que la **chapelure** ait absorbée tout le **lait**.



- Râper la **courge zucchini verte**.
- Hacher l'**oignon vert**.
- Réserver.



- Mélanger la **courge zucchini verte**, l'**oignon vert** et ajouter le **porc haché maigre**.
- Ajouter la **chapelure gonflée** et l'**assaisonnement tomates séchées et basilic**.
- **Saler, poivrer** généreusement et bien mélanger.



- Façonner des boulettes avec le **mélange de porc** et déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin.
- Enfourner pendant environ 25 minutes. *La température interne doit atteindre 68°C. Pendant la cuisson, poursuivre les étapes.*



- Dans une casserole, porter suffisamment d'**eau** à ébullition pour la quantité de **nouilles de courge musquée**.
- Ajouter les **nouilles**, **saler** l'eau et cuire pendant 3 minutes.
- Égoutter et réserver.



- Dans la même casserole, verser la **sauce tomate, olive et basilic** et porter à ébullition.
- Servir les **boulettes de porc** sur les **nouilles** et ajouter la **sauce** sur le dessus.  
Bon appétit!