



# Boulettes de bœuf BBQ

## avec écrasé de pommes de terre et pois sucrés à l'ail

Familiale

30 à 40 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)

Changer



Dinde hachée  
250 g | 500 g

Changer



Saucisse italienne  
douce, sans boyau  
250 g | 500 g



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Pomme de terre  
Russet  
2 | 4



Gousses d'ail  
2 | 4



Ciboulette  
7 g | 7 g



Sauce BBQ  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Assaisonnement BBQ  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Chapelure panko  
¼ tasse | ½ tasse



Concentré de  
bouillon de bœuf  
1 | 2



Pois sucrés  
113 g | 454 g



Petits pois  
56 g | 113 g

**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



## Cuire les pommes de terre et préparer

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

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



## Préparer les boulettes

- [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- À un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, l'**assaisonnement BBQ**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** de la **ciboulette** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce BBQ**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes pour 4 pers.) **de taille égale**.
- Les disposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

3



## Cuire les pois

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **petits pois**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.
- Ajouter les **pois sucrés** à la poêle. Continuer à cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

4



## Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, puis écraser grossièrement les **potatoes**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Couvrir pour garder chaud et réserver.

5



## Enrober les boulettes

- Dans un autre grand bol, mélanger le **concentré de bouillon**, le **reste** de la **sauce BBQ** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les transférer dans le bol contenant le **mélange de sauce BBQ** à l'aide d'une cuillère à rainures, puis remuer pour enrober.

6



## Terminer et servir

- Répartir les **pois à l'ail** et l'**écrasé de pommes de terre** dans les assiettes.
- Garnir l'**écrasé de boulettes BBQ**, puis napper de la **sauce restant** dans le bol.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 2 | Préparer les boulettes

○ [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que al recette vous indique de cuire le **bœuf**.

## 2 | Préparer les boulettes

○ [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

Si vous avez choisi la **saucisse**, la cuire de la même façon que al recette vous indique de cuire le **bœuf**.