



Boulettes de porc au miel

avec canneberges séchées et écrasé crémeux de pommes de terre

Familiale

25 à 35 minutes



Boeuf haché 250 g | 500 g
 Haché de protéines à base de plantes 250 g | 500 g
 Porc haché 500 g | 1000 g

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://www.hellofresh.ca)



Porc haché
250 g | 500 g



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Carotte
1 | 2



Courgette
1 | 2



Canneberges
séchées
28 g | 56 g



Miel
2 | 4



Moutarde de
Dijon
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Chapelure
italienne
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Crème
56 ml | 113 ml



Concentré de
bouillon de
poulet
1 | 2

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

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

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de terre 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** de terre.

4



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **carottes** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'eau. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** commencent à ramollir.
- Ajouter les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **liquide** ait été absorbé.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Hacher finement les **canneberges séchées**.

5



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter **½ tasse** (½ tasse) d'eau, le **concentré de bouillon**, le **miel** et la **moutarde**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **canneberges séchées**. Porter à légère ébullition à feu moyen.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et épaississe légèrement.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les ajouter à la poêle contenant la **sauce**. Remuer pour enrober.

3



Former et rôtir les boulettes

- **Changer** | **Bœuf haché**
- **Changer** | **Haché de protéines**
- ×2 **Doubler** | **Porc haché**

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 12 boulettes** (24 boulettes) de **taille égale**, puis les déposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** de terre seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Dans la casserole contenant les **potatoes** de terre, ajouter la **crème** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser grossièrement. **Saler** et **poivrer**.
- Répartir l'**écrasé de potatoes** de terre et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir l'**écrasé** des **boulettes** et napper de la **sauce restant** dans la poêle.

3 | Former et rôtir les boulettes

○ **Changer** | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

3 | Former et rôtir les boulettes

○ **Changer** | **Haché de protéines**

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

3 | Former et rôtir les boulettes

×2 **Doubler** | **Porc haché**

Si vous avez doublé le **porc**, ajouter **un autre ¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** au **mélange**. (**CONSEIL** : Pour 4 pers., ajouter 2 œufs au mélange pour des boulettes plus tendres!) Former à partir du **mélange 24 boulettes** (48 boulettes) de **taille égale**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).