



Boulettes de porc et de cheddar

avec sauce BBQ aux bleuets et légumes rôtis

Repas futé

30 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

Changer



Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g

Changer



Haché de protéines à base de plantes
250 g | 500 g



Porc haché
250 g | 500 g



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Oignon vert
2 | 4



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



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Confiture de bleuets
1 | 2



Sauce BBQ
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Pomme de terre rouge
200 g | 400 g



Chou-fleur
285 g | 570 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



Préparer et rôtir 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 rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer** et assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 23 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Préparer et former les boulettes

- [Changer](#) | [Saucisse italienne](#)
- [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure**, la **moitié** des **oignons verts** et le **cheddar**. **Poivrer** et assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel d'ail**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes pour 4 pers.) **de taille égale**.

3



Cuire les boulettes

- Disposer les **boulettes** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

4



Sauter le chou-fleur

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis le **chou-fleur** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chou-fleur** ramollisse.
- **Salé** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

5



Préparer la sauce

- Dans une petite casserole, ajouter la **confiture de bleuets** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**.
- Chauffer à feu moyen.
- Cuire pendant 30 s, en fouettant constamment, jusqu'à ce que la **confiture de bleuets** soit homogène et bien chaude.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Ajouter la **moitié** de la **sauce BBQ** (toute la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné et bien chaud.
- Retirer la poêle du feu.

6



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes**, le **chou-fleur** et les **boulettes** dans les assiettes.
- Parsemer le **chou-fleur** du **reste** des **oignons verts**.
- Napper les **boulettes** de **sauce BBQ aux bleuets**.

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

2 | Préparer et former les boulettes

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

Si vous avez choisi la **saucisse italienne**, la préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire le **porc****.

2 | Préparer et former les boulettes

[Changer](#) | [Haché de protéines](#)

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire le **porc****.

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