

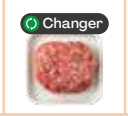


Boulettes BBQ de porc à la pomme

avec purée de patates douces crémeuse et salade

Familiale

40 à 50 minutes



Bœuf haché

250 g | 500 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



Porc haché
250 g | 500 g



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



Petites tomates
113 g | 227 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Pomme Gala
1 | 2



Crème
56 ml | 113 ml



Fromage à la crème
1 | 2



Échalotes frites
28 g | 56 g



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Patate douce
2 | 4

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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éviter la **pomme**. Râper grossièrement la **moitié** de la **pomme**. Trancher finement le **reste** de la **pomme**.
- Couper les **tomates** en deux.

2



Cuire les patates douces

- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 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**.

3



Former et rôtir les boulettes

- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure**, la **pomme râpée**, l'**assaisonnement BBQ** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 12 boulettes** (24 boulettes) **de taille égale**.
- Les disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

4



Écraser les patates douces

- Lorsque les **patates douces** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème**, le **fromage à la crème** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

5



Assembler la salade

- Dans un bol moyen, fouetter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **tomates**, les **tranches de pomme** et les **épinards**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Lorsque les **boulettes** seront cuites, fondre dans un petit bol allant au micro-ondes **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** pendant 30 s.
- Dans un autre grand bol, ajouter les **boulettes**, la **sauce BBQ**, le **beurre fondu** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**, puis remuer pour enrober.
- Répartir la **purée de patates douces** dans les assiettes, puis garnir de **boulettes** et de la **sauce restant** dans le bol.
- Parsemer d'**échalotes frites**.
- Servir la **salade** en accompagnement.

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

3 | Former et rôtir les boulettes

Changez | **Bœuf haché**

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

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