



# 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](https://hellofresh.ca)

  Boeuf haché 250 g   500 g	  Beyond Meat® 2   4
--	---



 Porc haché 250 g   500 g	 Cheddar, râpé ¼ tasse   ½ tasse
 Chapelure italienne 2 c. à soupe   4 c. à soupe	 Sel d'ail ½ c. à thé   1 c. à thé
 Confiture de bleuets 1   2	 Sauce BBQ 2 c. à soupe   4 c. à soupe
 Patate douce 1   2	 Haricots verts 170 g   340 g
 Oignon vert 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



## Rôtir les patates douces

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

- Couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, 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 **patates douces** soient tendres et dorées.

4



## Sauter les haricots verts

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Parer les **haricots verts**.
- Ajouter à la poêle chaude les **haricots verts** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore et que les **haricots verts** soient tendres.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** des **oignons verts**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient enrobés de **beurre** et que les **oignons verts** soient tendres. **Saler et poivrer**.
- Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.

2



## Préparer et former les boulettes

- 🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure**, le **cheddar** et la **moitié** des **oignons verts**. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**.

3



## Rôtir les boulettes

- Disposer les **boulettes** sur la 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\*\*.

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** 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 **patates douces**, les **haricots verts** et les **boulettes** dans les assiettes.
- 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](#) | [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**\*\*.

## 2 | Préparer et former les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **porc**\*\*.