

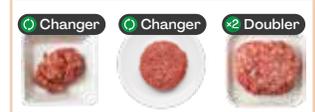


Boulettes de bœuf à la suédoise

avec sauce crémeuse et brocoli au beurre

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

Dinde hachée 250 g | 500 g
 Beyond Meat® 2 | 4
 Bœuf haché 500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Brocoli
227 g | 454 g



Gousses d'ail
2 | 4



Crème
56 ml | 113 ml



Mélange pour sauce
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2



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



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 2 c. à thé



Tartinade de canneberges
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

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 cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes de terre** 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**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail** et le **mélange pour sauce**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et la **moitié** de la **crème**.
- Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Poivrer**.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les transférer dans la poêle contenant la **sauce**. Remuer pour enrober.

2



Former et cuire les boulettes

- **Changer** | **Dinde hachée**
- **Changer** | **Beyond Meat®**
- ✖2 **Doubler** | **Bœuf haché**

- Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter la **chapelure**, la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**.
- Ajouter le **bœuf** en l'émiettant. **Poivrer**, puis mélanger à nouveau.
- Former à partir du **mélange 10 boulettes** (20 boulettes) **de taille égale**. Transférer sur la plaque à cuisson préparée.
- Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

5



Préparer la purée

- Dans la casserole contenant les **potatoes de terre**, ajouter le **reste** de la **crème**, le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Saler et poivrer**.

3



Préparer et cuire le brocoli

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **brocoli** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.
- Retirer du feu. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que le **brocoli** soit enrobé.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Répartir la **purée** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Garnir la **purée** de **boulettes** et de **sauce**.
- Servir la **tartinade de canneberges** en accompagnement.

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

2 | Former et cuire les boulettes

○ **Changer** | **Dinde hachée**

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

2 | Former et cuire les boulettes

○ **Changer** | **Beyond Meat®**

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

2 | Former et cuire les boulettes

✖2 **Doubler** | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter **un autre ¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** au **mélange**. Former à partir du **mélange 20 boulettes** (40 boulettes) **de taille égale**.

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