



Boulettes de porc et de cheddar

avec sauce BBQ aux bleuets et légumes rôtis

Repas futé

30 minutes

Protéine personnalisable

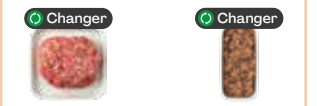
+ Ajouter

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



Bœuf haché
250 g | 500 g

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



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
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 (1/4 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 **1/4 c. à thé** (1/2 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 **1/4 tasse** (1/2 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 **légumes** soient enrobés de **beurre** et tendres. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.

2



Préparer et former les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

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

- 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 **1/4 c. à thé** (1/2 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 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**.

5



Préparer la sauce

- Dans une petite casserole, ajouter la **confiture de bleuets** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**.
- Cuire à feu moyen 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 à base de plantes

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

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, 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).