



# Boulettes de bœuf au romarin et sauce à l'oignon

## avec écrasé de pommes de terre et pois sucrés

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://www.hellofresh.ca)

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché

250 g | 500 g



Pomme de terre à

chair jaune

350 g | 700 g



Oignon, en

tranches

113 g | 226 g



Concentré de

bouillon de bœuf

2 | 4



Branche de

romarin

1 | 2



Pois sucrés

113 g | 227 g



Sel d'ail

½ c. à thé | 1 c. à thé



Chapelure

italienne

4 c. à soupe |

8 c. à soupe



Mélange d'épices

pour sauce

crémeuse

1 c. à soupe |

2 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



### Faire bouillir 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 morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



### Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **pois sucrés**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois** soient légèrement croquants.
- **Poivrer**.
- Transférer les **pois** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

2



### Préparer

- Entre-temps, combiner dans un grand bol la **chapelure** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **lait**. Réserver.
- Détacher des **branches** ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **feuilles de romarin**, puis les hacher finement.
- Parer les **pois sucrés**.

5



### Préparer la sauce à l'oignon

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la même poêle, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons** et le **reste** du **romarin**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Incorporer le **concentré de bouillon** et ¾ tasse (1 ½ tasse) d'**eau**. Continuer à cuire de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Retirer la poêle du feu.
- **Salier et poivrer** la **sauce**, au goût, puis bien mélanger.

3



### Former et rôtir les boulettes

- **Changer** | **Dinde hachée**
- **Changer** | **Beyond Meat®**
- Dans le bol contenant le **mélange de chapelure**, ajouter le **boeuf**, la **moitié** du **romarin** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** **8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**.
- Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.

6



### Terminer et servir

- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser grossièrement les **potatoes**. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.)
- **Salier et poivrer**, au goût. Répartir l'**écrasé de pommes de terre**, les **pois sucrés** et les **boulettes** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes** de **sauce à l'oignon**.

### 3 | Former et rôtir les boulettes

**Changer** | **Dinde hachée**

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

### 3 | Former et rôtir les boulettes Beyond Meat®

**Changer** | **Beyond Meat®**

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

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