



# Boulettes de porc au miel

## avec canneberges séchées et purée de pommes de terre crémeuse

Familiale

35 à 45 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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



Boeuf haché  
250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®  
2 | 4



Porc haché  
250 g | 500 g



Pomme de terre  
Russet  
2 | 4



Carotte  
1 | 2



Courgette  
1 | 2



Canneberges  
séchées  
28 g | 56 g



Miel  
2 | 4



Moutarde de  
Dijon  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



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



Crème  
56 ml | 113 ml



Concentré de  
bouillon de  
poulet  
1 | 2

**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



### Cuire les pommes de terre

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

2



### Préparer

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Hacher finement les **canneberges séchées**.

4



### Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **carottes** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'eau. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** commencent à ramollir.
- Ajouter les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que l'eau ait été absorbée.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



### Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter ½ tasse (½ tasse) d'eau, le **concentré de bouillon**, le **miel** et la **moutarde**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **canneberges séchées**. Porter à légère ébullition à feu moyen.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et épaississe légèrement.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les ajouter à la poêle contenant la **sauce**. Remuer pour enrober.

3



### Former et rôtir les boulettes

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 12 boulettes** (24 boulettes) **de taille égale**, puis les disposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

6



### Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser grossièrement les **potatoes de terre**. **Saler** et **poivrer**.
- Répartir la **purée de pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir la **purée de boulettes** et du **reste** de la **sauce de cuisson**.

### 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**\*\*.

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

Changez | **Beyond Meat®**

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

Ne pas tenir compte des instructions d'ajouter un **œuf** au mélange.

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