

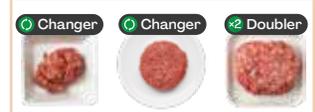


# Boulettes de bœuf à la suédoise

## avec sauce crémeuse et pois sucrés au beurre

Familiale

25 à 35 minutes



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

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)



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Pomme de terre  
Russet  
2 | 4



Pois sucrés  
113 g | 227 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.

- 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**.
- 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 en fouettant **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et la **moitié** de la **crème**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux et 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**, **1/8 c. à thé** (1/4 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**, 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 les pois sucrés

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **pois sucrés** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Cuire à couvert de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres.
- 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 les **pois sucrés** soient enrobés.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



### Terminer et servir

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

## 2 | Former et cuire les boulettes

○ **Changer** | **Dinde hachée**

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

## 2 | Former et cuire les boulettes Beyond Meat®

○ **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 **bœuf**\*\*.

## 2 | Former et cuire les boulettes

×2 **Doubler** | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel** de surplus au **mélange**. Former à partir du **mélange 20 boulettes** (40 boulettes) de **taille égale**.