



Boulettes de bœuf et de porc à l'oignon

avec écrasé de pommes de terre et duo de légumes

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

○ Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Mélange de bœuf
et de porc hachés
250 g | 500 g



Pomme de terre
Russet
2 | 4



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



Carotte
1 | 2



Pois sucrés
113 g | 227 g



Oignon jaune
1 | 2



Cheddar blanc,
râpé
½ tasse | 1 tasse



Farine tout usage
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre
balsamique
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Bouillon de bœuf
en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Gousses d'ail
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



Préparer et écraser 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. 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.

4



Préparer la sauce à l'oignon

- Chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen. (CONSEIL: À défaut d'une poêle allant au four, utiliser une grande poêle antiadhésive.)
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et l'**ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter le **vinaigre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. Continuer à cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient doré foncé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis saupoudrer de **farine tout usage**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter le **mélange de bouillon** (celui de l'étape 2) et remuer. Porter à légère ébullition.

2



Préparer

Changez | Dinde hachée

Changez | Beyond Meat®

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler et couper l'**oignon** en deux, puis en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, mélanger le **bouillon en poudre** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Réserver.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter l'**ail**, la **chapelure** et le **mélange de bœuf et de porc**. **Poivrer** et assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**, puis mélanger.

5



Cuire les légumes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pois sucrés** et les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

3



Former et cuire les boulettes

- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**. (CONSEIL: Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.)
- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Ajouter les **boulettes** à la **sauce bouillante**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. Parsemer de **fromage**, puis rôtir dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde légèrement. (CONSEIL: À défaut d'une poêle allant au four, transférer le mélange de boulettes avec précaution dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] ou de 22 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.) (REMARQUE: Attention, le fromage sera chaud!)
- Répartir l'écrasé de **potatoes** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir l'écrasé de **potatoes** des **boulettes en sauce à l'oignon**.

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

2 | Préparer

Changez | 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 **mélange de bœuf et de porc****.

2 | Préparer

Changez | 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 **mélange de bœuf et de porc****.