

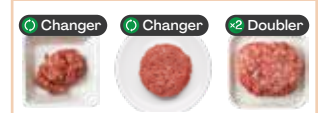


# Boulettes de bœuf et sauce au thym savoureuse

## avec pommes de terre rôties et pois sucrés

Familiale

30 à 40 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)

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



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Pomme de terre à  
chair jaune  
350 g | 700 g



Pois sucrés  
113 g | 227 g



Oignon jaune  
1 | 1



Persil et thym  
14 g | 14 g



Gousses d'ail  
2 | 4



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



Concentré de  
bouillon de bœuf  
1 | 2



Bouillon de bœuf  
en poudre  
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



### Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Détacher des **branches 1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym**, puis les hacher grossièrement.
- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de la **moitié** du **thym**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées et tendres.

2



### Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, mélanger la **chapelure**, le **concentré de bouillon** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes pleinement savoureuses, s'assurer que le mélange de chapelure est parfaitement homogène.)

3



### Former et rôtir les boulettes

- 🔄 **Changer** | **Dinde hachée**
- 🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**
- ✖2 **Doubler** | **Bœuf haché**

- Dans le bol contenant le **mélange de chapelure** et de **lait**, ajouter le **bœuf** et la **moitié** de l'**ail**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.)
- **Poivrer**, puis mélanger. Former à partir du **mélange 12 boulettes** (24 boulettes) de **taille égale**.
- Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.

4



### Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois sucrés**. **Salier** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



### Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter à la poêle chaude **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter le **bouillon de bœuf en poudre**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** du **thym** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **farine**.
- Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter ⅔ **tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Ajouter la **moitié** du **persil**. Bien mélanger. **Salier** et **poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **boulettes**, les **potatoes de terre rôties** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes** de **sauce au thym**.
- Parsemer les **potatoes de terre** du **reste** du **persil**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

### 3 | Former et rôtir 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\*\***.

### 3 | Former et rôtir les boulettes

- 🔄 **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\*\***.

### 3 | Former et rôtir les boulettes

- ✖2 **Doubler** | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, ajouter ¼ **c. à thé** additionnelle (½ c. à thé) de **sel** au **mélange**. Former **24 boulettes** (48 boulettes) de **taille égale**.

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