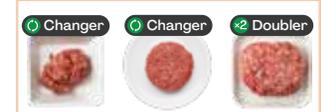




Boulettes de bœuf au romarin et sauce à l'oignon

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

Dinde hachée 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
- 
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
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



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.
- **Saler** et **poivrer** la **sauce**, au goût, puis bien mélanger.

3



Former et rôtir les boulettes

🔄 **Changer** | **Dinde hachée**

🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**

×2 **Doubler** | **Bœuf haché**

- Dans le bol contenant le **mélange de chapelure**, ajouter le **bœuf**, 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.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir l'écrasé de **potatoes**, les **pois sucrés** et les **boulettes** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes** de **sauce** à l'**oignon**.

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 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****.

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 à partir du **mélange 16 boulettes** (32 boulettes) de taille égale.

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