



# Boulettes de bœuf glacées

## avec quartiers de pommes de terre tout garnis et salade

Familiale

30 à 40 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



Dinde hachée  
250 g | 500 g

⌚ Changer



Beyond Meat®  
2 | 4



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Pomme de terre à chair jaune  
350 g | 700 g



Cheddar, râpé  
½ tasse | 1 tasse



Tomate  
2 | 4



Jeunes épinards  
56 g | 113 g



Oignon vert  
2 | 2



Assaisonnement BBQ  
1 c. à soupe | 1 c. à soupe



Sauce BBQ  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Chapelure panko  
½ tasse | ½ tasse



Crème sure  
2 | 4



Vinaigrette ranch  
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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes | 4 personnes

1



## Rôtir les quartiers de 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 quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 portions) **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 portions, rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



## Rôtir les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **bœuf**, la **chapelure**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**assaisonnement BBQ**. (CONSEIL : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) de taille égale, puis les disposer sur une autre 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 entièrement cuites\*\*.

3



## Préparer la salade

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un grand bol, ajouter les **épinards**, les **tomates** et la **vinaigrette ranch**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



## Chauffer la sauce BBQ

- Dans un grand bol allant au micro-ondes, fouetter la **sauce BBQ** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les transférer dans le bol contenant la **sauce BBQ** chaude. Remuer jusqu'à ce que les **boulettes** soient bien enrobées.

5



## Garnir les quartiers de pommes de terre

- Lorsque les **quartiers de pommes de terre** seront cuits, les retirer du four avec précaution, puis les parsemer de **fromage**.
- Remettre au four et rôtir de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Parsemer d'**oignons verts**.

6



## Terminer et servir

- Répartir les **quartiers de pommes de terre** tout garnis, les **boulettes glacées** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner les **quartiers de pommes de terre** d'**un soupçon** de **crème sure** et napper les **boulettes** de la **sauce BBQ** restant dans le bol.

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.

## 2 | 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**\*\*.

## 2 | 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**\*\*.

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