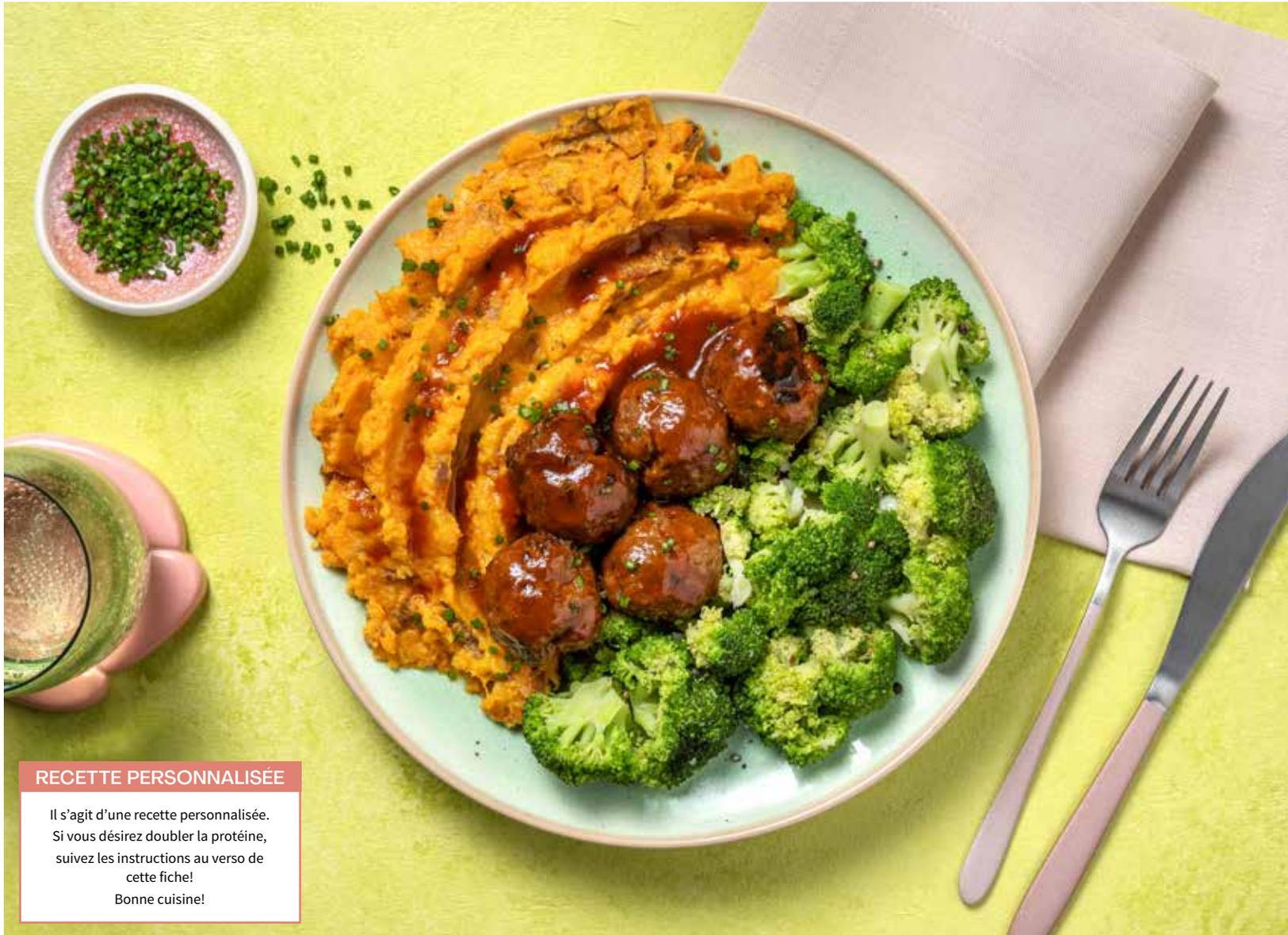


# Boulettes de bœuf BBQ

avec écrasé de patates douces et brocoli à l'ail

Familiale

30 à 40 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez doubler la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Bœuf haché



Bœuf haché double



Patate douce



Fleurons de brocoli



Gousses d'ail



Ciboulette



Sauce BBQ



Assaisonnement BBQ



Chapelure panko



Concentré de bouillon de bœuf

BONJOUR BOULETTES DE VIANDE BBQ

Notre recette vous permettra de préparer des boulettes succulentes en un rien de temps!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, cuillère à rainures, 2 grands bols, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Bœuf haché double	500 g	1000 g
Patate douce	340 g	680 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Gousses d'ail	2	4
Ciboulette	7 g	7 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA



### Cuire les patates douces et préparer

- Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** 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 **patates douces**.
- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.



### Écraser les patates douces

- Lorsque les **patates douces** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, puis écraser grossièrement les **patates douces**. (**REMARQUE** : Un « écrasé de patates douces » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux!)
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Couvrir pour garder chaud, puis réserver.



### Préparer les boulettes

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, l'**assaisonnement BBQ**, la **moitié de l'ail**, la **moitié de la ciboulette** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce BBQ**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de bœuf 8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**.
- Les disposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

Si vous avez choisi le **bœuf haché double**, ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** de plus au **mélange de bœuf**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 2 œufs au mélange pour 4 pers.) Former **16 boulettes de taille égale** (32 boulettes pour 4 pers.), puis suivre la recette comme indiqué.



### Enrober les boulettes

- Dans un autre grand bol, mélanger le **concentré de bouillon**, le **reste** de la **sauce BBQ** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les transférer dans le bol contenant le **mélange BBQ** à l'aide d'une cuillère à rainures, puis remuer pour enrober.



### Cuire le brocoli

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- **Saler et poivrer**, au goût.



### Terminer et servir

- Répartir le **brocoli à l'ail** et l'**écrasé de patates douces** dans les assiettes.
- Garnir l'**écrasé** de **boulettes BBQ**, puis napper de la **sauce restant** dans le bol.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

**Le souper, c'est réglé!**