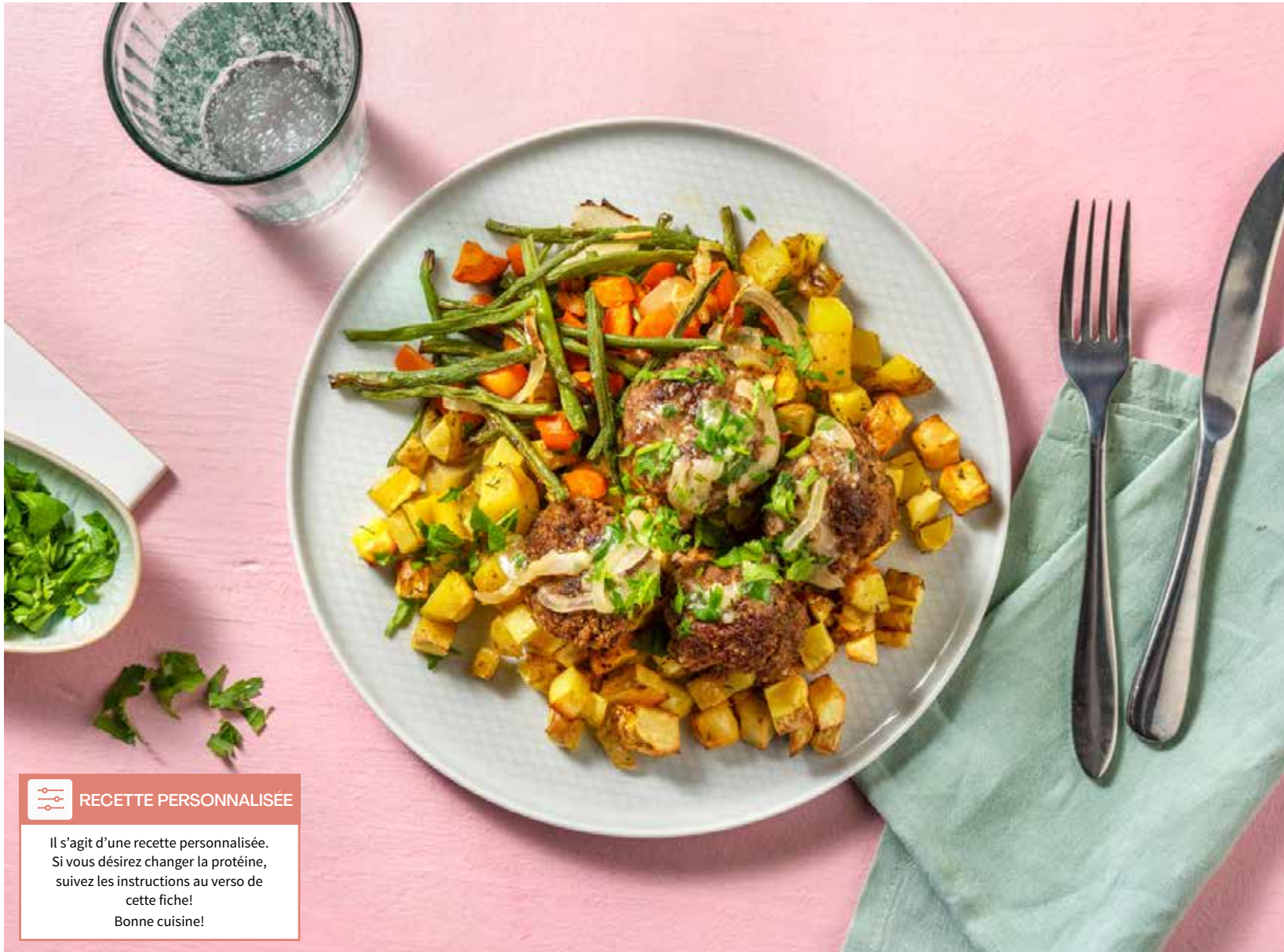


Galettes de bœuf en sauce thym et oignon avec pommes de terre rôties et medley de légumes

Épicée

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Bœuf haché



Dinde hachée



Pommes de terre à
chair jaune



Oignon jaune



Gousses d'ail



Concentré de
bouillon de poulet



Persil et thym



Chapelure italienne



Haricots verts



Farine tout usage



Épices à bifteck de
Montréal



Carotte

BONJOUR HARICOTS VERTS

Croustillants, sucrés et colorés! Les haricots verts sont l'accompagnement parfait pour ce réconfortant repas d'automne!


D'abord

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

Matériel requis

Plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
 Dinde hachée	250 g	500 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Gousses d'ail	2	4
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Persil et thym	14 g	14 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte	170 g	170 g
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, 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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis parsemer de **½ c. à soupe** de **thym** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** de **terre** soient dorées.



Faire cuire les oignons

Faire chauffer la même poêle à feu moyen, puis ajouter les **oignons**. (**REMARQUE** : Si la poêle est sèche, ajouter ½ c. à soupe d'**huile**!) Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.



Préparer et faire rôtir les légumes

Pendant que les **potatoes** de **terre** rôtissent, hacher grossièrement le **persil**. Parer les **haricots** verts. Peler, puis couper la **carotte** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **haricots** verts, les **carottes** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Préparer la sauce thym et oignon

Ajouter l'**ail**, la **farine** et le **reste** du **thym** à la poêle contenant les **oignons**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **ingrédients** dégagent leur arôme. Ajouter le **concentré de bouillon** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire mijoter de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement. Ajouter la **moitié** du **persil** et **1 ½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Mélanger jusqu'à ce que le **beurre** fonde, de 1 à 2 minutes. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire les galettes

Dans un grand bol, combiner le **bœuf**, le **mélange à bifteck de Montréal** et la **chapelure**. Diviser le **mélange de bœuf** en **8 portions égales** (16 portions pour 4 personnes). Rouler en boulettes, puis aplatiser en **galettes** d'une épaisseur 1,25 cm (½ po). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile**, puis les **galettes**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire en plusieurs étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'**huile** chaque fois.) Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Retirer la poêle du feu. Égoutter et jeter soigneusement l'excès de gras.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire le **bœuf**.



Terminer et servir

Répartir les **galettes**, les **potatoes** de **terre** rôties et les **légumes** dans les assiettes. Incorporer le **liquide de cuisson** ayant coulé dans l'assiette à la **sauce thym et oignon**, puis napper les **galettes** de **sauce**. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le repas est prêt!