



Boulettes de bœuf en sauce thym et oignon

avec pommes de terre rôties et pois sugar snap

FAMILIALE 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Bœuf haché



Pomme de terre à chair jaune



Oignon, en tranches



Ail



Concentré de bouillon de bœuf



Persil et thym



Chapelure italienne



Pois sugar snap

BONJOUR POIS SUGAR SNAP!

D'un vert vif, sucrés et croquants sous la dent, les pois sont l'accompagnement idéal pour ce copieux repas!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, presse-ail, grand bol, 2 plaques à cuisson, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Bœuf haché	250 g	500 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Persil et thym	14 g	21 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Pois mange-tout	113 g	227 g
Beurre non salé*	1 ½ c. à table	3 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers). Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **½ c. à table** de **thym**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient brun doré, de 25 à 28 min.



4. CUIRE LES OIGNONS ET LES POIS

Faire chauffer la même poêle à feu moyen, puis ajouter les **oignons**. (**NOTE**: ajouter ½ c. à table d'huile si la poêle est sèche!) Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Pendant que les **oignons** cuisent, arroser les **pois sugar snap** de **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) sur une autre plaque à cuisson. **Saler** et **poivrer**. Rôtir sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 4 à 5 min.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** rôtissent, hacher grossièrement le **persil**. Parer les **pois sugar snap**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, combiner le **bœuf** et la **chapelure**. **Saler** et **poivrer**. Diviser le mélange de **bœuf** en **8 portions égales** (16 portions pour 4 pers). Rouler en **boulettes**, puis les aplatir en **galettes** d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po).



5. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que les **pois sugar snap** rôtissent, ajouter l'**ail** et le **reste** de **thym** à la poêle d'**oignons**. Cuire en remuant souvent, 30 sec. Ajouter le **concentré de bouillon** et **½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Mijoter en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement, de 2 à 3 min. Ajouter **la moitié** du **persil** et **1 ½ c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers). Mélanger jusqu'à ce que le **beurre** fonde, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LES GALETTES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **½ c. à table** d'**huile**, puis les **boulettes**. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 5 min par côté. ****** Réserver dans une assiette. Couvrir pour garder chaud. (**ASTUCE**: cuire en 2 étapes pour 4 pers.) Retirer la poêle du feu et égoutter tout excès de graisse.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **galettes**, les **pommes de terre rôties** et les **pois sugar snap** dans les assiettes. Incorporer le **jus** ayant coulé dans l'assiette à la **sauce thym-oignon**, puis napper les **galettes** de **sauce**. Saupoudrer **du reste** de **persil**.

Le souper, c'est réglé!