

# Boulettes de bœuf au thym et purée de pommes de terre au fromage avec haricots verts et sauce oignon-thym

30 minutes



Bœuf haché



Cheddar blanc, râpé



Pomme de terre à  
chair jaune



Oignon, en tranches



Concentré de  
bouillon de bœuf



Thym



Haricots verts



Moutarde de Dijon



Farine tout usage



Sel d'ail



Chapelure italienne

BONJOUR THYM

*Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Cheddar blanc, râpé	½ tasse	1 tasse
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Thym	7 g	7 g
Haricots verts	170 g	340 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 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, 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.*

## Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Faire bouillir les pommes de terre

Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu.



## 4 Faire cuire les haricots verts

Pendant que les **boulettes** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **haricots verts**, **1 c. à soupe de beurre**, **¼ c. à thé de sel d'ail** et **¼ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** se soit évaporée et que les **haricots verts** soient légèrement croquants. **Poivrer**. Transférer les **haricots verts** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## 2 Préparer

Pendant que les **potatoes de terre** cuisent, retirer les **feuilles de thym** de la branche, puis en hacher finement **1 c. à soupe** (doubler la quantité pour 4 personnes). Parer les **haricots verts**.



## 5 Faire la sauce oignon-thym

Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la même poêle et faire fondre en tournant. Ajouter les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Saupoudrer les **oignons** de **farine**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient enrobés. Incorporer les **concentrés de bouillon**, le **reste du thym** et **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. Retirer la poêle du feu. **Saler** et **poivrer**. Ajouter la **moutarde de Dijon**, puis bien mélanger.



## 3 Faire les boulettes

Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, la **moitié du thym** et **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger. Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.) Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson. Faire cuire sur la grille du **bas** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites\*\*.



## 6 Terminer et servir

Ajouter le **fromage**, **2 c. à soupe de beurre** et **3 c. à soupe de lait** (doubler les quantités pour 4 personnes) aux **potatoes de terre**, puis à l'aide d'un presse-purée, les écraser. (**REMARQUE** : Un « écrasé » de pommes de terre aura encore quelques grumeaux!) **Saler** et **poivrer**. Répartir les **potatoes de terre**, les **haricots verts** et les **boulettes** dans les assiettes. Arroser les **boulettes** de **sauce oignon-thym**.

## Le repas est prêt!