

Boulettes d'agneau en sauce

avec purée onctueuse

Familiale

30 minutes



Agneau haché



Chapelure italienne



Sauce aux prunes



Pomme de terre
Russet



Brocoli, en fleurons



Sauce BBQ



Crème sure



Purée d'ail



Oignons verts

BONJOUR SAUCE BBQ

Cette sauce aux saveurs sucrées et fumées ajoute profondeur à une variété de mets!

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, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, 2 grands bols, papier parchemin, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Sauce aux prunes	60 ml	120 ml
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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



Faire cuire les pommes de terre et préparer

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de **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**. Pendant que les **potatoes** cuisent, couper le **brocoli** en bouchées. Émincer les **oignons verts**.



Préparer la purée de pommes de terre

Lorsque les **potatoes** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **crème sure**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**. Réserver.



Former et faire cuire les boulettes

Dans un grand bol, ajouter l'**agneau**, la **chapelure**, la **moitié** des **oignons verts** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Assaisonner de **¼ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter un œuf au mélange pour des boulettes plus fermes!) Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.



Glacer les boulettes

Dans un autre grand bol, fouetter la **sauce BBQ** et la **sauce aux prunes**. Lorsque les **boulettes** sont cuites, les transférer dans le bol contenant le **mélange de sauce BBQ**. Mélanger jusqu'à ce que les **boulettes** soient bien enrobées.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **brocoli**, le **reste** de la **purée d'ail** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant. **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Répartir la **purée de pommes de terre** dans les assiettes. Déposer les **boulettes BBQ** sur la **purée**, puis napper du **reste** de la **sauce** contenue dans le bol. Servir le **brocoli** en accompagnement. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!