



Boulettes de bison glacées

avec petites pommes de terre au four toutes garnies

Spécial découverte

35 minutes



Bison haché
maigre
250 g | 500 g



Tranches de
bacon
100 g | 200 g



Pomme de terre à
chair jaune
400 g | 800 g



Chapelure
italienne
¼ tasse | ½ tasse



Fleurs de
brocoli
227 g | 454 g



Oignon vert
2 | 4



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Crème sure
6 c. à soupe |
12 c. à soupe



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Tartinade
d'abricots
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en deux.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **potatoes** en une seule couche, côté coupé vers le bas. Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.
- Retirer la plaque à cuisson du four avec précaution. Retourner les **potatoes**, puis les pousser vers le centre de la plaque à cuisson. Parsemer de **fromage**.
- Poursuivre la cuisson au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.

2



Préparer et former les boulettes

- Entre-temps, émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Dans un petit bol, combiner la **sauce BBQ**, la **tartinade d'abricots**, la **moitié** de la **purée d'ail** et **3 c. à soupe** (½ tasse) d'**eau**.
- Dans un grand bol, ajouter le **bison**, la **chapelure**, les **morceaux blancs des oignons verts**, le **reste de la purée d'ail**, le **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 10 boulettes** (20 boulettes) **de taille égale**.

3



Cuire le bacon

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Couper les **tranches de bacon** en deux sur la largeur. (**CONSEIL** : Utiliser des ciseaux de cuisine pour couper le bacon plus facilement.)
- Ajouter le **bacon** à la poêle chaude. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Retirer la poêle du feu.
- À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver. (**CONSEIL** : Transférer avec précaution le gras de bacon dans un bol résistant à la chaleur et réserver pour un autre usage.)
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Rôtir les boulettes et le brocoli

- Disposer les **boulettes** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.
- Entre-temps, sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Rôtir dans le **bas** du four de 9 à 12 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.

5



Glacer les boulettes

- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les transférer dans la même poêle et ajouter le **glacage à la sauce BBQ et aux abricots**.
- Réchauffer à feu moyen.
- Remuer délicatement pendant 1 min, jusqu'à ce que le **glacage** soit bien chaud et que les **boulettes** soient enrobées.

6



Terminer et servir

- Répartir les **potatoes**, le **brocoli** et les **boulettes** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes** de la **sauce restant** dans la poêle.
- Couronner les **potatoes** d'un **souffon de crème sure**, puis parsemer de **bacon émietté** et du **reste des oignons verts**.

** Cuire le bison et le bacon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement.



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