



# Boulettes de bœuf à la suédoise

## avec sauce crémeuse et haricots verts au beurre

Familiale

30 à 40 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Dinde hachée  
250 g | 500 g

Changer



Haché de protéines à base de plantes  
250 g | 500 g



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Pomme de terre Russet  
2 | 4



Haricots verts  
170 g | 340 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Crème  
56 ml | 113 ml



Mélange d'épices pour sauce  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Concentré de bouillon de bœuf  
1 | 2



Chapelure italienne  
1/4 tasse | 1/2 tasse



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Tartinade de canneberges  
2 c. à soupe | 4 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



### Préparer et cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis 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** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



### Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail** et le **mélange pour sauce**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter  $\frac{3}{4}$  tasse (1  $\frac{1}{4}$  tasse) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et la **moitié** de la **crème**.
- Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Poivrer**, au goût.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les transférer dans la poêle contenant la **sauce**. Remuer pour enrober.

2



### Former et cuire les boulettes

- 🔄 **Changer** | **Dinde hachée**
- 🔄 **Changer** | **Haché de protéines**

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **chapelure**, la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**,  $\frac{1}{8}$  c. à thé ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de **sel** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le **lait** ait été absorbé.
- Ajouter le **bœuf** en l'émiettant. **Poivrer**, puis mélanger à nouveau. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.)
- Former à partir du **mélange 10 boulettes** (20 boulettes) **de taille égale**. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.

5



### Préparer la purée

- Lorsque les **potatoes de terre** seront cuites, les égoutter, puis les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **reste** de la **crème**, le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



### Préparer et cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et  $\frac{1}{4}$  tasse ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres.
- Retirer du feu. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **haricots verts** soient enrobés.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



### Terminer et servir

- Répartir la **purée de potatoes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Garnir la **purée de boulettes**, puis napper de **sauce crémeuse**.
- Servir la **tartinade de canneberges** comme trempette.

## 2 | Former et cuire les boulettes

🔄 **Changer** | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf**\*\*.

## 2 | Former et cuire les boulettes

🔄 **Changer** | **Haché de protéines**

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer, le faire cuire et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf**\*\*.

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



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