

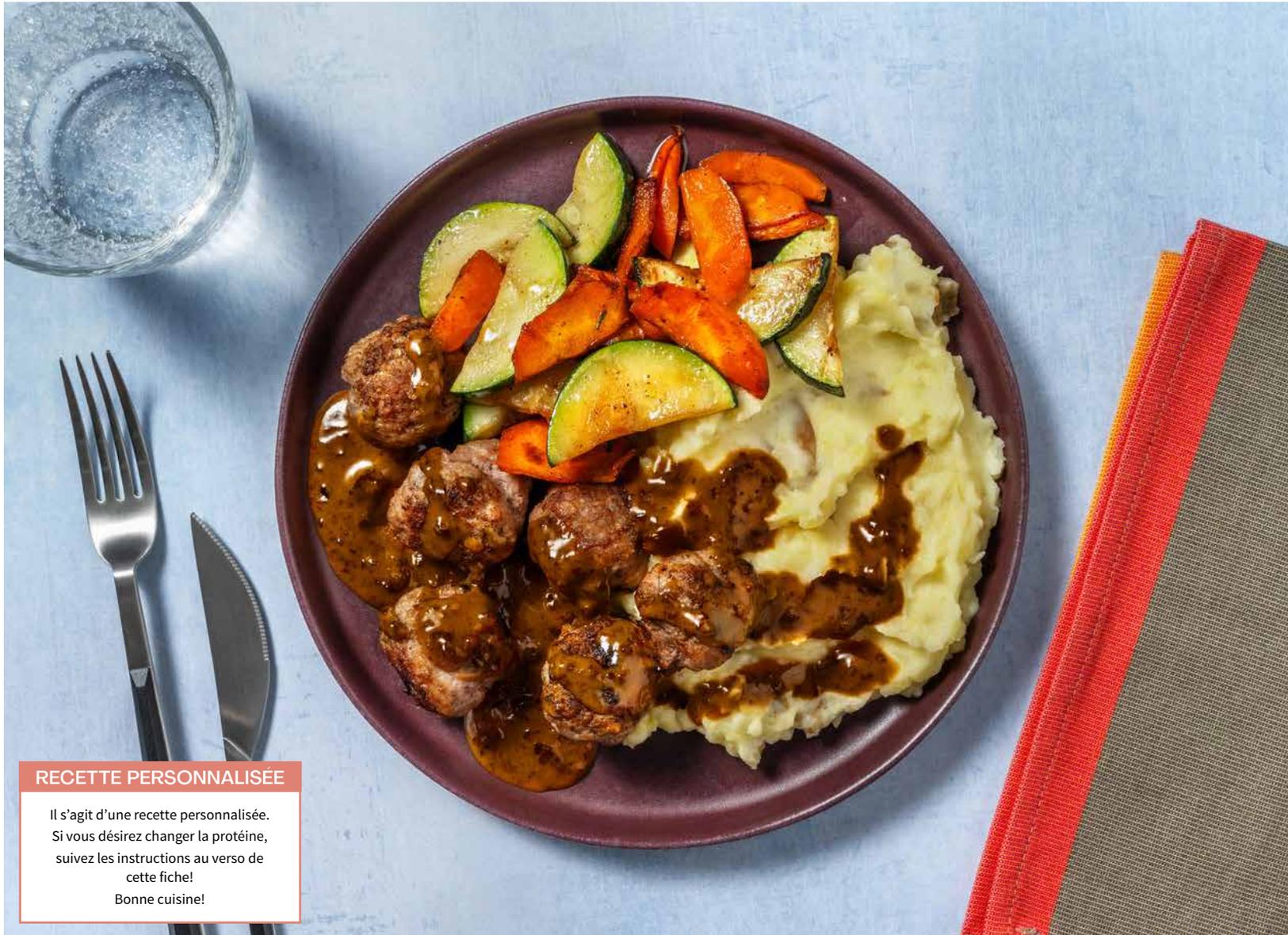
# Boulettes de porc au miel et aux canneberges avec écrasé crémeux de pommes de terre

Familiale

30 à 40 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Porc haché



Boeuf haché



Pomme de terre à chair jaune



Carotte



Courgette



Tartinade de canneberges



Miel



Moutarde de Dijon



Chapelure italienne



Crème



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

## D'abord

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

|                                 |                     |                |                |
|---------------------------------|---------------------|----------------|----------------|
| Unités de mesure à chaque étape | <b>1 c. à soupe</b> | (2 c. à soupe) | <b>d'huile</b> |
|                                 | 2 personnes         | 4 personnes    | Ingrédient     |

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

|                                 | 2 personnes  | 4 personnes  |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Porc haché                      | 250 g        | 500 g        |
| <b>Bœuf haché</b>               | <b>250 g</b> | <b>500 g</b> |
| Pomme de terre à chair jaune    | 350 g        | 700 g        |
| Carotte                         | 1            | 2            |
| Courgette                       | 200 g        | 400 g        |
| Tartinade de canneberges        | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Miel                            | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Moutarde de Dijon               | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Chapelure italienne             | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Crème                           | 56 ml        | 113 ml       |
| Concentré de bouillon de poulet | 1            | 2            |
| Beurre non salé*                | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sel et poivre*                  |              |              |

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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.



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

1



### Cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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**.

4



### Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **carottes** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** commencent à ramollir.
- Ajouter les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que l'**eau** ait été absorbée. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

2



### Préparer

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).

5



### Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter ½ **tasse** (½ tasse) d'**eau**, le **concentré de bouillon**, le **miel**, la **tartinade de canneberges** et la **moutarde**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Porter à légère ébullition à feu moyen.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et épaississe légèrement.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les ajouter à la poêle contenant la **sauce**. Remuer pour enrober.

3



### Former et rôtir les boulettes

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!) **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 12 boulettes de taille égale** (24 boulettes pour 4 pers.), puis les disposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

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

6



### Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir les **potatoes de boulettes** et du **reste de la sauce de cuisson**.

Le souper, c'est réglé!