



Boulettes de bœuf au romarin et sauce aux oignons

avec écrasé de pommes de terre et pois sucrés

30 minutes



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



Bœuf haché



Pomme de terre à chair jaune



Oignon, en tranches



Concentré de bouillon de bœuf



Romarin



Pois sucrés



Farine tout usage



Sel d'ail



Chapelure italienne

BONJOUR ROMARIN

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.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

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
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Oignon, en tranches	113 g	226 g
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Romarin	1 branche	2 branches
Pois sucrés	113 g	227 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Lait*	4 c. à soupe	8 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



Bouillir 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**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **pois sucrés**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- **Poivrer**.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Entre-temps, mélanger dans un grand bol la **chapelure** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **lait**. Réserver.
- Détacher les **feuilles de romarin** des **branches** et les hacher finement de façon à en obtenir **½ c. à soupe** (1 c. à soupe).
- Parer les **pois sucrés**.

5



Préparer la sauce aux oignons

- Ajouter dans la même poêle **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, le **reste du romarin** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'eau. Cuire de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse.
- Retirer la poêle du feu.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

3



Former et rôtir les boulettes

- Dans le bol contenant le **mélange de chapelure**, ajouter le **bœuf**, la **moitié du romarin** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**.
- Les disposer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**. À l'aide d'un presse-purée écraser grossièrement les **potatoes**. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse!)
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre**, les **pois sucrés** et les **boulettes** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes** de **sauce aux oignons**.

Le souper, c'est réglé!