



# Boulettes de bœuf BBQ

## avec écrasé de pommes de terre et brocoli à l'ail

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Porc haché

250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ 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://hellofresh.ca)



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Pomme de terre  
Russet  
2 | 4



Fleurons de brocoli  
227 g | 454 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Ciboulette  
7 g | 7 g



Sauce BBQ  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Assaisonnement BBQ  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Chapelure panko  
¼ tasse | ½ tasse



Concentré de  
bouillon de bœuf  
1 | 2

**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



## Cuire les pommes de terre et préparer

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

- Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 1,25 cm (1/2 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**.
- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



## Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes de terre** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait**, puis écraser grossièrement les **potatoes de terre**.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Couvrir pour garder chaud et réserver.

2



## Préparer les boulettes

🔄 **Changer** | **Porc haché**

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, l'**assaisonnement BBQ**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** de la **ciboulette** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce BBQ**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de bœuf** **8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**. Les disposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

5



## Enrober les boulettes

- Dans un autre grand bol, mélanger le **concentré de bouillon**, le **reste** de la **sauce BBQ** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les transférer dans le bol contenant le mélange de **sauce BBQ** à l'aide d'une cuillère à rainures, puis remuer pour enrober.

3



## Cuire le brocoli

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- **Saler et poivrer**, au goût.

6



## Terminer et servir

- Répartir le **brocoli à l'ail** et l'**écrasé de potatoes de terre** dans les assiettes.
- Garnir l'écrasé de **boulettes BBQ**, puis napper de la **sauce restant** dans le bol.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

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

## 2 | Préparer les boulettes

🔄 **Changer** | **Porc haché**

Si vous avez choisi le **porc haché**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire 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.