



Boulettes de bœuf BBQ

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

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

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



Fleurs 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** en morceaux de 1,25 cm (½ 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**.
- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Préparer les boulettes

- [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- [Changer](#) | [Haché de protéines](#)
- 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 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**.

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 les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**, au goût.

4



Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** 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**.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Couvrir pour garder chaud et réserver.

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.

6



Terminer et servir

- Répartir le **brocoli à l'ail** et l'**écrasé de potatoes** 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](#) | [Dinde hachée](#)

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

2 | Préparer les boulettes

○ [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer et le faire cuire 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.