

Boulettes de bœuf Salisbury

avec sauce aux champignons, petits pois et écrasé de pommes de terre

Familiale

35 minutes



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!



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



Bœuf haché



Mélange de bœuf et de porc hachés



Pomme de terre à chair jaune



Champignons



Oignon jaune



Crème sure



Petits pois



Concentré de bouillon de bœuf



Moutarde de Dijon



Mélange d'épices pour sauce



Chapelure italienne



Sauce Worcestershire

BONJOUR BOULETTES DE BŒUF SALISBURY

Un classique américain qui met en vedette bœuf haché et sauce!

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, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mélange de bœuf et de porc hachés	250 g	500 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Champignons	113 g	227 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Petits pois	56 g	113 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure italienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 soya, 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



Préparer

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Trancher les **champignons**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



Cuire les pommes de terre

- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes 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 **pommes de terre**. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure** **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser grossièrement les **pommes de terre**. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.) **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Préparer les boulettes

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **bœuf**, la **chapelure**, la **moutarde**, la **sauce Worcestershire** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange de bœuf** **8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**. Transférer les **boulettes** 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**.

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

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**, puis les **champignons** et les **oignons**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. **Salier** et **poivrer**.

5



Préparer la sauce aux champignons

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **mélange d'épices pour sauce**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**, les **pois** et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. **Salier** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir l'**écrasé de pommes de terre** dans les assiettes.
- Garnir de **boulettes**, puis napper de **sauce aux champignons**.

Le souper, c'est réglé!