



Boulettes de bœuf et sauce au thym savoureuse

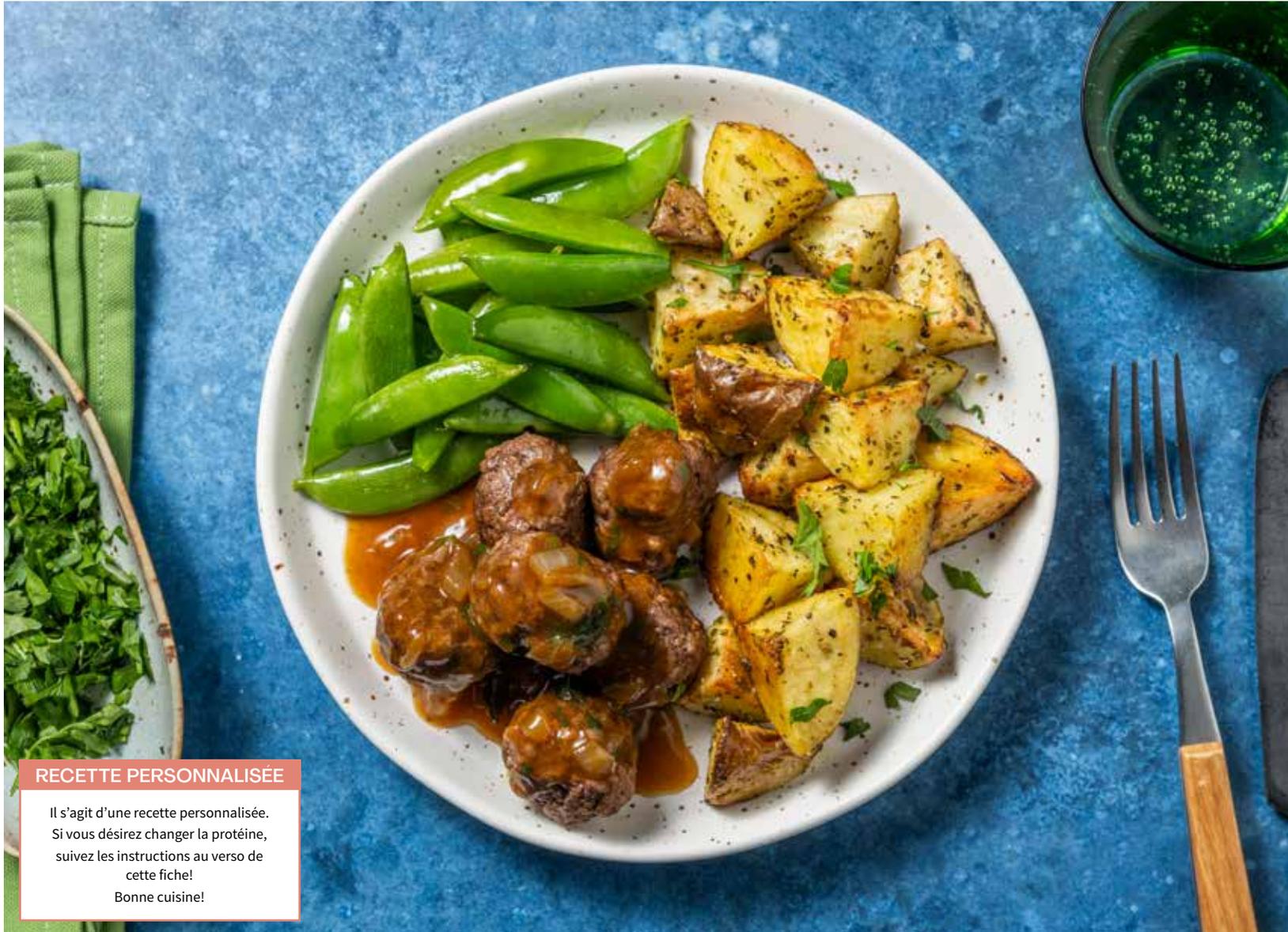
avec pommes de terre rôties et pois sucrés

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!



Bœuf haché



Dinde hachée



Pomme de terre à chair jaune



Pois sucrés



Oignon jaune



Persil et thym



Gousses d'ail



Chapelure italienne



Concentré de bouillon de bœuf



Bouillon de bœuf en poudre

BONJOUR POIS SUCRÉS

D'un vert vif, sucrés et croquants sous la dent! Les pois sucrés sont l'accompagnement idéal pour ce copieux repas.

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

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Bœuf haché | 250 g | 500 g |
| Dinde hachée | 250 g | 500 g |
| Pomme de terre à chair jaune | 350 g | 700 g |
| Pois sucrés | 113 g | 227 g |
| Oignon jaune | 56 g | 113 g |
| Persil et thym | 7 g | 7 g |
| Gousses d'ail | 2 | 4 |
| Chapelure italienne | ¼ tasse | ½ tasse |
| Concentré de bouillon de bœuf | 1 | 2 |
| Bouillon de bœuf en poudre | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Lait* | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Beurre non salé* | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sucre* | ¼ c. à thé | ½ c. à thé |
| Farine tout usage* | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Huile* | | |
| 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



Rôtir les pommes de terre

- Détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des branches, puis les hacher grossièrement.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et parsemer de la **moitié** du **thym**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.

4



Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois sucrés**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, mélanger la **chapelure**, le **concentré de bouillon** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**.

5



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter le **bouillon de bœuf en poudre**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** du **thym** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter **⅔ tasse** (1 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. Porter à ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Ajouter la **moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

3



Former et rôtir les boulettes

- Dans le bol contenant le **mélange de chapelure et de lait**, ajouter le **bœuf** et la **moitié** de l'**ail**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!) **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 12 boulettes** (24 boulettes) de **taille égale**. Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

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

6



Terminer et servir

- Répartir les **boulettes**, les **potatoes** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes** de **sauce**.
- Parsemer les **potatoes** du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!