

Boulettes de bœuf à la suédoise

avec sauce crémeuse et haricots verts au beurre

Familiale

30 à 40 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



Dinde hachée



Pomme de terre
Russet



Haricots verts



Gousses d'ail



Crème



Mélange d'épices
pour sauce



Concentré de
bouillon de bœuf



Chapelure italienne



Mélange d'épices à
l'ail et à l'aneth



Tartinade de
canneberges

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE

Le mélange idéal pour épaissir les sauces et ajouter de la saveur à n'importe quel plat!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Pomme de terre Russet	2	4
Haricots verts	170 g	340 g
Gousses d'ail	2	4
Crème	56 ml	113 ml
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Tartinade de canneberges	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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 et cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis 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 Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail** et le **mélange d'épices pour sauce**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et la **moitié** de la **crème**. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Poivrer**, au goût.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les transférer dans la poêle contenant la **sauce**. Remuer pour enrober.



2 Former et cuire les boulettes

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **chapelure**, la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le **lait** ait été absorbé.
- Ajouter le **bœuf** en l'émiettant. **Poivrer**, puis mélanger à nouveau. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.)
- Former à partir du **mélange 10 boulettes** (20 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 la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.



5 Préparer la purée

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter, puis les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **reste** de la **crème**, le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Préparer et cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres.
- Retirer du feu. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **haricots verts** soient enrobés.
- Transférer les **haricots verts** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



6 Terminer et servir

- Répartir la **purée de pommes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Garnir la **purée de boulettes**, puis napper de **sauce**.
- Servir la **tartinade de canneberges** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!