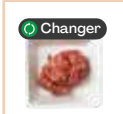




Boulettes de bœuf au romarin et sauce à l'oignon

avec écrasé de pommes de terre et pois sucrés

30 minutes



Dinde hachée

250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changeur

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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Oignon, en tranches
113 g | 226 g



Concentré de
bouillon de bœuf
2 | 4



Romarin séché
½ c. à thé |
1 c. à thé



Pois sucrés
113 g | 227 g



Farine tout usage
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sel d'ail
½ c. à thé |
1 c. à thé



Chapelure italienne
¼ tasse | ½ tasse

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



Faire bouillir les pommes de terre

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

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 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.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **pois sucrés**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- **Poivrer**.
- Transférer les **pois** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Dans un grand bol, combiner la **chapelure** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **lait**. Réserver.
- Parer les **pois sucrés**.

5



Préparer la sauce aux oignons

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la même poêle, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **romarin**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Incorporer le **concentré de bouillon** et **¾ tasse** d'eau (1 ½ tasse) d'eau. Continuer à cuire de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Retirer la poêle du feu.
- **Saler** et **poivrer** la **sauce**, au goût, puis bien mélanger.

3



Former et rôtir les boulettes

Changez | Dinde hachée

- Dans le bol contenant le **mélange de chapelure**, ajouter le **boeuf**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **romarin** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**.
- Disposer sur une plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser grossièrement les **potatoes** de terre. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse!)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir l'écrasé de **potatoes** de terre, les **pois sucrés** et les **boulettes de viande** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes** de **sauce aux oignons**.

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

3 | Former et rôtir les boulettes

Changez | Dinde hachée

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **boeuf****.

** 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.