



Boulettes de porc au miel

avec canneberges séchées et écrasé crémeux de pommes de terre

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Dinde hachée
250 g | 500 g

Changer



Haché de protéines
à base de plantes
250 g | 500 g

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](https://www.hellofresh.ca)



Porc haché
250 g | 500 g



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Carotte
1 | 2



Courgette
1 | 2



Canneberges
séchées
¼ tasse | ½ tasse



Miel
2 | 4



Moutarde de
Dijon
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Chapelure
italienne
¼ tasse | ½ tasse



Crème
56 ml | 113 ml



Concentré de
bouillon de
poulet
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

- 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** 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**.

2



Préparer

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Hacher finement les **canneberges séchées**.

3



Former et rôtir les boulettes

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 12 boulettes** (24 boulettes) **de taille égale**, puis 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**.

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** et tourner pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **carottes** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** commencent à ramollir.
- Ajouter les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que l'**eau** ait été absorbée.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter **½ tasse** (½ tasse) d'**eau**, le **concentré de bouillon**, le **miel** et la **moutarde**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **canneberges séchées**. Porter à légère ébullition à feu moyen.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et épaississe légèrement.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les ajouter à la poêle contenant la **sauce**. Remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser grossièrement les **potatoes**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir les **potatoes** de **boulettes** et du **reste** de la **sauce de cuisson**.

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 faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

3 | Former et rôtir les boulettes

Changez | Haché de protéines

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le **porc****.

** 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.