



Boulettes de bœuf et sauce au thym savoureuse

avec pommes de terre rôties et pois sucrés

Familiale

30 à 40 minutes

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

Changer



Dinde hachée
250 g | 500 g

Changer



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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Pois sucrés
113 g | 227 g



Oignon jaune
½ | 1



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



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



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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 2,5 cm (1 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**. **Salier** 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**. **Salier** 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 hacher finement 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**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes pleinement savoureuses, s'assurer que le mélange de chapelure est parfaitement homogène.)

5



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils 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 **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Ajouter la **moitié** du **persil**. Bien mélanger. **Salier** et **poivrer**, au goût.

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 tendres, ajouter 1 œuf au mélange.)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 12 boulettes** (24 boulettes) de **taille égale**. Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

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

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 **bœuf****.

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 **bœuf****.

** 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.