

Galettes de bœuf et sauce aux oignons

avec purée onctueuse et brocoli rôti

30 minutes



Bœuf haché



Moutarde de Dijon



Sauce Worcestershire



Chapelure panko



Sel d'ail



Oignon jaune



Concentré de bouillon de bœuf



Mélange d'épices pour sauce brune



Pomme de terre Russet



Fromage à la crème



Fleurons de brocoli

BONJOUR FROMAGE À LA CRÈME

Un fromage crémeux et polyvalent : l'ingrédient parfait tant pour des recettes sucrées que salées!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon jaune	113 g	226 g
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Mélange pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Fromage à la crème	43 g	86 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Peler, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).



Rôtir le brocoli

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe d'huile** et de **2 c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et doré.



Cuire les pommes de terre

- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes 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-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.
- Égoutter les **pommes de terre** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **fromage à la crème**, **1 c. à soupe de beurre** et **3 c. à soupe de lait** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer la sauce et terminer les galettes de bœuf

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen, puis ajouter les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** commencent à caraméliser.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce brune**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Incorporer graduellement **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), le **reste** de la **sauce Worcestershire** et le **reste** des **concentrés de bouillon**. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**. Porter à légère ébullition.
- Remettre les **galettes** dans la poêle. Poêler de 4 à 5 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites et que la **sauce** épaississe légèrement**. Retirer la poêle du feu.



Commencer les galettes de bœuf

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, dans un bol moyen, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, la **moutarde**, la **moitié** de la **sauce Worcestershire**, la **moitié** des **concentrés de bouillon** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 2 galettes d'un diamètre de 10 cm (4 po)** (4 galettes pour 4 pers.).
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées. (**REMARQUE**: Les galettes finiront de cuire à l'étape 5.)
- Transférer les **galettes** dans une assiette.



Terminer et servir

- Répartir la **purée de pommes de terre** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Garnir les **pommes de terre** des **galettes**.
- Dans la poêle contenant la **sauce aux oignons**, ajouter **1 c. à soupe de beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.
- Napper les **galettes de bœuf** de **sauce aux oignons**.

Le souper, c'est réglé!