



Boulettes de bœuf BBQ

avec écrasé de pommes de terre et brocoli

FAMILIALE

ÉPICÉE

35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus. Merci de votre compréhension. Bon appétit!

-  Bœuf haché
-  Sauce BBQ
-  Ail
-  Assaisonnement BBQ
-  Pomme de terre rouge
-  Chapelure italienne
-  Ciboulette
-  Concentré de bouillon de bœuf
-  Brocoli, en fleurons

BONJOUR BOULETTES BBQ!

Notre recette vous permettra de préparer des boulettes succulentes en un rien de temps!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Plaque à cuisson, presse-ail, 2 grands bols, grande casserole, cuillères à mesurer, presse-purée, passoire, fouet, grande poêle antiadhésive, papier d'aluminium, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Bœuf haché	250 g	500 g
Sauce BBQ	¼ tasse	¼ tasse
Ail	6 g	12 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à table	1 c. à table
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Chapelure italienne	¼ tasse	¼ tasse
Ciboulette	7 g	14 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Lait*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		

Sel et poivre*

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** d'environ 2,5 cm d'eau (1 po), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**, de 10 à 12 min. Entre-temps, émincer la **ciboulette**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. PRÉPARER LA PURÉE

Lorsque les **pommes de terre** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer **1 c. à table** de **beurre** et **2 c. à table** de **lait** (doubler le beurre et le lait pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



2. PRÉPARER LES BOULETTES

Dans un grand bol, combiner le **bœuf**, la **chapelure**, l'**assaisonnement BBQ**, la **moitié** de l'**ail** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**. Former **8 boulettes** de 5 cm (2 po; 16 boulettes pour 4 pers). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 10 à 12 min.**



5. NAPPER LES BOULETTES

Dans un autre grand bol, fouetter le **concentré de bouillon**, la **sauce BBQ** et **2 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Réserver. Une fois les **boulettes** cuites, les transférer dans le bol de **sauce BBQ**. Bien mélanger pour recouvrir les **boulettes**.



3. CUIRE LE BROCOLI

Pendant que les **boulettes** cuisent, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **brocoli**, le **reste** d'**ail** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Bien mélanger. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre, de 5 à 6 min. **Saler** et **poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **purée** dans les assiettes, puis garnir de **boulettes BBQ** et du **reste** de **sauce**. Saupoudrer les **boulettes** du **reste** de **ciboulette**. Servir avec le **brocoli à l'ail** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!