



# Boulettes de porc et de cheddar

## avec sauce BBQ aux bleuets et légumes rôtis

Repas futé

30 minutes



Bœuf haché

250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ 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



Cheddar, râpé  
¼ tasse | ½ tasse



Oignon vert  
2 | 4



Chapelure  
italienne  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Confiture de  
bleuets  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Sauce BBQ  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Pomme de terre  
rouge  
250 g | 500 g



Haricots verts  
170 g | 340 g

**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



## Préparer et rôtir 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 rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 23 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



## Préparer les boulettes

🔄 **Changer** | **Bœuf haché**

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure**, la **moitié** des **oignons verts** et le **cheddar**. Assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.

3



## Cuire les boulettes

- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.

4



## Sauter les haricots verts

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Parer les **haricots verts**.
- Ajouter à la poêle chaude les **haricots verts** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore et que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le reste des **haricots verts**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient enrobés de **beurre** et que les **oignons verts** soient tendres.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.

5



## Préparer la sauce

- Dans une petite casserole, ajouter la **confiture de bleuets** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**.
- Chauffer à feu moyen. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **confiture de bleuets** soit lisse et bien chaude.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Ajouter la **moitié** de la **sauce BBQ** (toute la qté pour 4 pers.) dans la casserole. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et bien chaud.
- Retirer la casserole du feu.

6



## Terminer et servir

- Répartir les **potatoes**, les **haricots** et les **boulettes** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes** de **sauce BBQ aux bleuets**.

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

## 2 | Préparer les boulettes

🔄 **Changer** | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour 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.