

# Boulettes d'agneau succulentes au glaçage balsamique

avec sauce aux figes et à la menthe

Découverte

40 minutes



Agneau haché



Glaçage balsamique



Pommes de terre  
Russet



Haricots verts



Petits pois



Menthe



Chapelure panko



Vinaigre de vin blanc



Gousses d'ail



Échalote



Crème sure



Confiture de figes

BONJOUR SAUCE À LA MENTHE

Une sauce vinaigrée à la menthe servie sur de l'agneau pour aider à équilibrer sa riche saveur!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, papier parchemin, petite casserole, grande casserole, grande poêle antiadhésive, petit bol,

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Haricots verts	170 g	340 g
Petits pois	56 g	113 g
Menthe	7 g	7 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Échalote	50 g	100 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Tartinade de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sel et poivre*		

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## 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 joindre

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



## 1 Préparer la sauce aux figues et à la menthe

Retirer les **feuilles de menthe** des tiges, puis les hacher grossièrement. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis émincer l'**échalote**. Faire chauffer une petite casserole à feu moyen. Ajouter le **vinaigre**, la **confiture de figues**, la **menthe**, la **moitié des échalotes** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** soit dissoute. Transférer la **sauce aux figues et à la menthe** dans un petit bol. Laisser refroidir.



## 4 Faire cuire les légumes

Pendant que les **boulettes** cuisent, parer les **haricots verts**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**, les **pois** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**.



## 2 Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ 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** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



## 5 Préparer la purée de pommes de terre

Lorsque les **potatoes** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **crème sure**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**.



## 3 Former et faire cuire les boulettes

Pendant que les **potatoes** cuisent, ajouter dans un grand bol l'**agneau**, la **chapelure**, le **glacage balsamique**, l'**ail** et le **reste des échalotes**. Ajouter **¼ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.) Former à partir du **mélange d'agneau** **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que l'**agneau** soit entièrement cuit\*\*.



## 6 Terminer et servir

Répartir la **purée de pommes de terre**, les **boulettes d'agneau au glacage balsamique** et les **légumes** dans les assiettes. Napper les **boulettes de sauce à la menthe**.

## Le repas est prêt!