



Boulettes de bœuf à la suédoise

avec sauce crémeuse et brocoli au beurre

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Dinde hachée
250 g | 500 g

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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Brocoli
227 g | 454 g



Gousses d'ail
2 | 4



Crème épaisse
56 ml | 113 ml



Mélange d'épices
pour sauce
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Concentré de
bouillon de bœuf
1 | 2



Chapelure
italienne
1/4 tasse | 1/2 tasse



Mélange d'épices
à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé |
2 c. à thé



Tartinade de
canneberges
2 c. à soupe |
4 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



Préparer et cuire les pommes de terre

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

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes** de terre.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Former et cuire les boulettes

Changez | Dinde hachée

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la chapelure, la moitié du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth, 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel et 3 c. à soupe (6 c. à soupe) de lait. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le lait ait été absorbé.
- Ajouter le bœuf en l'émiettant. Poivrer, puis mélanger à nouveau. (CONSEIL : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du mélange 10 boulettes (20 boulettes) de taille égale. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au centre du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les boulettes soient dorées et entièrement cuites**.

3



Préparer et cuire le brocoli

- Entre-temps, couper le brocoli en bouchées.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le brocoli et 1/4 tasse (1/2 tasse) d'eau. Saler et poivrer, puis bien mélanger.
- Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
- Retirer du feu. Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le beurre fonde et que le brocoli soit enrobé.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre, puis l'ail et le mélange d'épices pour sauce. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter 3/4 tasse (1 1/4 tasse) d'eau, le concentré de bouillon et la moitié de la crème. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la sauce épaisse légèrement.
- Poivrer.
- Lorsque les boulettes seront cuites, les transférer dans la poêle contenant la sauce. Remuer pour enrober.

5



Préparer la purée

- Dans la casserole contenant les potatoes de terre, ajouter le reste de la crème, le reste du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- Saler et poivrer.

6



Terminer et servir

- Répartir la purée et le brocoli dans les assiettes.
- Garnir la purée de boulettes et de sauce.
- Servir la tartinade de canneberges en accompagnement.

2 | Former et cuire les boulettes

Changez | Dinde hachée

Si vous avez choisi la dinde, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour 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.