

Boulettes de bœuf BBQ

avec purée de patates douces et brocoli à l'ail

Familiale

35 minutes



Bœuf haché



Patate douce, en cubes



Brocoli, en fleurons



Purée d'ail



Ciboulette



Sauce BBQ



Assaisonnement BBQ



Chapelure panko



Concentré de bouillon de bœuf



Oignon, en tranches

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, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Patate douce, en cubes	340 g	680 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ciboulette	7 g	7 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Oignon, en tranches	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 joindre

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



1 Faire cuire les patates douces et préparer

Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**. En attendant que l'**eau** bouille, hacher finement la **ciboulette**. Dans un petit bol, mélanger le **concentré de bouillon**, **3 c. à soupe de sauce BBQ** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



4 Préparer la purée de patates douces

Lorsque les **patates douces** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** et **2 c. à soupe de lait** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis les écraser grossièrement à l'aide d'un presse-purée. **Saler et poivrer**.



2 Préparer les boulettes

Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, la **chapelure**, l'**assaisonnement BBQ**, la **moitié de la ciboulette** et le **reste de la sauce BBQ**. Saupoudrer de **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **poivrer**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf au mélange.) À partir du **mélange de bœuf**, former **8 boulettes de taille égale** (16 pour 4 personnes). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.



5 Glacer les boulettes

Lorsque les **boulettes** sont cuites, les arroser du **mélange de sauce BBQ** contenu dans le petit bol, puis bien mélanger pour les enrober.



3 Faire cuire le brocoli

Pendant que les **boulettes** cuisent, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et la **purée d'ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Faire cuire à couvert de 5 à 6 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre. **Saler et poivrer**.



6 Terminer et servir

Répartir le **brocoli à l'ail** et les **patates douces** dans les assiettes. Déposer les **boulettes BBQ** sur les **patates douces**, puis napper du **reste de la sauce** contenue sur la plaque à cuisson. Parsemer du **reste de la ciboulette**.

Le repas est prêt!