



Pain de viande Beyond Meat® avec purée onctueuse et sauce BBQ

FAMILIALE 40 minutes



Beyond Meat®



Pomme de terre Russet



Carotte



Pois verts



Échalote



Ail



Sauce BBQ



Ciboulette



Chapelure italienne



Miel

BONJOUR BEYOND MEAT®!

Vous n'arriverez pas à croire que cette protéine à base de plantes n'est pas de la viande!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, grand bol, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, épluche-légumes, presse-purée, pinceau en silicone, passoire, râpe, papier d'aluminium, presse-ail, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	4 pers
Beyond Meat®	4
Pomme de terre Russet	920 g
Carotte	340 g
Pois verts	113 g
Échalote	100 g
Ail	12 g
Sauce BBQ	½ tasse
Ciboulette	14 g
Chapelure italienne	4 c. à table
Miel	4 c. à thé
Beurre non salé*	¼ tasse
Lait*	½ tasse
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °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

Peler, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** de 2,5 cm d'eau (1 po), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 10 à 12 min.



4. PRÉPARER ET CUIRE LE PAIN DE VIANDE

Pendant que les **carottes** cuisent, émietter le **Beyond Meat®** dans un grand bol. Ajouter la **chapelure**, l'**ail**, l'**échalote** et la **moitié** de la **ciboulette**. Combiner avec les mains. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, former **2 pains de viande** d'une épaisseur de 5 cm (2 po). Badigeonner de la **moitié** de la **sauce BBQ**. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits, de 12 à 15 min. **



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, émincer la **ciboulette**. Peler les **carottes**, puis les couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis râper ou émincer l'**échalote**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



5. FINIR LA PURÉE

Lorsque les **pommes de terre** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Avec l'aide d'un presse-purée, y incorporer **3 c. à table** de **beurre**, **½ tasse** de **lait** et le **reste** de la **ciboulette** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** de **beurre**, puis les **carottes**, le **miel** et **½ tasse** d'**eau**. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 12 à 14 min. Ajouter les **pois**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient chauds, de 3 à 4 min. **Saler** et **poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **pain de viande** en tranches. Répartir la **purée**, les **légumes** et le **pain de viande** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de **sauce BBQ** comme trempette!

Le souper, c'est réglé!