

# Boulettes de bison et champignons

avec sauce crémeuse au cheddar blanc

Spécial découverte

35 minutes



Bison haché maigre



Pomme de terre à chair jaune



Champignons



Fleurons de brocoli



Crème



Cheddar blanc, râpé



Vin blanc de cuisine



Fromage à la crème



Chapelure italienne



Épices à bifteck de Montréal



Sauce Worcestershire

BONJOUR ÉPICES À BIFTECK DE MONTRÉAL

*Le parfait mélange d'épices pour rehausser le bison!*

## 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, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bison haché maigre	250 g	500 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Champignons	227 g	454 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Crème	113 ml	237 ml
Cheddar blanc, râpé	½ tasse	1 tasse
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fromage à la crème	43 g	86 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Épices à bifteck de Montréal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer et rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quatre.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal**. **Salier**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



## 4 Préparer et cuire le brocoli

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Lorsque les **champignons** seront cuits, ajouter dans la même poêle le **brocoli** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**. Cuire à couvert de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **brocolis** soient légèrement croquants.
- Transférer les **brocolis** dans l'assiette contenant les **champignons**, puis couvrir pour garder chaud.



## 2 Former et rôtir les boulettes

- Dans un grand bol, mélanger le **bison**, la **chapelure**, la **sauce Worcestershire**, le **reste** des **épices à bifteck de Montréal** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange** **10 boulettes de taille égale** (20 pour 4 pers.).
- Déposer les **boulettes** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.



## 5 Faire la sauce au fromage

- Dans une petite casserole (une casserole moyenne pour 4 pers.), ajouter le **fromage à la crème** et le **reste** du **vin de cuisine**.
- Cuire à feu moyen de 2 à 3 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde et que le mélange soit homogène.
- Ajouter la **crème**, puis et porter à légère ébullition.
- Retirer du feu, puis incorporer le **cheddar** en fouettant pendant 1 min jusqu'à ce qu'il fonde et que le mélange soit homogène.
- **Salier** et **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud.



## 3 Préparer et cuire les champignons

- Entre-temps, couper les **champignons** en deux.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **champignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter la **moitié** du **vin de cuisine**, puis **salier** et **poivrer**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** ait été absorbé.
- Transférer les **champignons** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



## 6 Terminer et servir

- Répartir les **boulettes**, les **potatoes**, les **champignons** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Répartir la **sauce au fromage** dans des bols individuels et servir comme trempette.

## Le souper, c'est réglé!