

# Boulettes de bœuf à la suédoise

avec sauce crémeuse et haricots verts au beurre

Familiale

30 à 40 minutes



Bœuf haché



Pomme de terre  
Russet



Haricots verts



Gousses d'ail



Crème



Mélange d'épices  
pour sauce



Concentré de  
bouillon de bœuf



Chapelure italienne



Mélange d'épices à  
l'ail et à l'aneth



Tartinade de  
canneberges

**BONJOUR MÉLANGE POUR SAUCE**

*Le mélange idéal pour épaissir les sauces et ajouter de la saveur à tous les plats!*

## 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, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Haricots verts	170 g	340 g
Gousses d'ail	2	4
Crème	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	¼ tasse	½ 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
Lait*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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 cuire les pommes de terre

- Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** 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.



### 4 Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), 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 **¾ tasse d'eau** (1 ¼ tasse pour 4 pers.), 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** épaississe légèrement.
- **Poivrer**, au goût.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les transférer dans la poêle contenant la **sauce**. Remuer pour enrober.



### 2 Former et cuire les boulettes

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **chapelure**, la **moitié du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, **¼ c. à thé de sel** et **3 c. à soupe de lait** (doubler les qtés pour 4 pers.). Remuer jusqu'à ce que le **lait** ait été absorbé.
- Incorporer le **bœuf** en l'émiettant. **Poivrer**, puis mélanger de nouveau. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange 10 boulettes de taille égale** (20 boulettes pour 4 pers.). Transférer les **boulettes** 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\*\*.



### 5 Préparer la purée

- Lorsque les **potatoes de terre** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le **reste de la crème**, le **reste du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis écraser les **potatoes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Saler et poivrer**, au goût.



### 3 Préparer et cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient tendres.
- Retirer du feu, puis ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **haricots** soient enrobés.
- Transférer les **haricots verts** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



### 6 Terminer et servir

- Répartir la **purée de pommes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Garnir la **purée de boulettes**, puis napper de **sauce**.
- Servir la **tartinade de canneberges** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!