

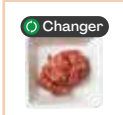


Boulettes de bœuf à la suédoise

avec sauce crémeuse et haricots verts au beurre

Familiale

30 à 40 minutes



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



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
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 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.

2



Former et cuire les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **chapelure**, la **moitié du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, **1/2 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 **boeuf** en 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 les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** 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 les **haricots verts** soient tendres.
- 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 les **haricots verts** soient enrobés.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Préparer la sauce crémeuse

- 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 **1/4 tasse** (1 1/4 tasse) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et la **moitié** de la **crème**. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux.
- 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.

5



Préparer la purée

- Lorsque les **potatoes de terre** seront cuites, les égoutter, puis 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** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **potatoes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

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

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Former et cuire les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **boeuf****.

** 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.