

Boulettes de bœuf au thym et sauce aux oignons avec écrasé de pommes de terre et haricots verts

30 minutes



Bœuf haché



Pomme de terre à
chair jaune



Oignon, en tranches



Concentré de
bouillon de bœuf



Thym



Haricots verts



Farine tout usage



Sel d'ail



Chapelure italienne

BONJOUR THYM

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

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, presse-purée, tamis, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Oignon, en tranches	113 g	226 g
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Thym	7 g	7 g
Haricots verts	170 g	340 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Lait*	4 c. à soupe	8 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



Bouillir les pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes 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 **pommes de terre**.
- Égoutter les **pommes de terre** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts, 1 c. à soupe de beurre, ¼ c. à thé de sel d'ail et ¼ tasse d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- **Poivrer**.
- Transférer les **haricots verts** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer

- Entre-temps, mélanger dans un grand bol la **chapelure** et **1 c. à soupe de lait** (doubler la qté pour 4 pers.). Réserver.
- Détacher **1 c. à soupe de feuilles de thym** des branches (doubler la qté pour 4 pers.), puis hacher finement.
- Parer les **haricots verts**.



Préparer la sauce aux oignons

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis faire tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Saupoudrer les **oignons de farine**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter le **concentré de bouillon, le reste du thym et ¾ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Continuer de cuire de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Retirer la poêle du feu.
- **Saler et poivrer la sauce**, au goût, puis bien mélanger.



Former et rôtir les boulettes

- Dans le grand bol contenant le **mélange de chapelure**, ajouter le **bœuf**, la **moitié du thym** et **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **pommes de terre**, ajouter **2 c. à soupe de beurre** et **3 c. à soupe de lait** (doubler les qtés pour 4 pers.). À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les **pommes de terre**. (**REMARQUE** : Un « écrasé » aura encore quelques gros morceaux!)
- **Saler et poivrer l'écrasé**, au goût.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre**, les **haricots verts** et les **boulettes** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes de sauce aux oignons**.

Le souper, c'est réglé!