



# Boulettes de bœuf BBQ

avec écrasé de pommes de terre et haricots verts

35 Minutes



Bœuf haché



Sauce BBQ



Ail



Assaisonnement  
BBQ



Pomme de terre  
rouge



Chapelure italienne



Haricots verts



Ciboulette



Concentré de  
bouillon de bœuf

En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!

BONJOUR BOULETTE BBQ!

Suivez notre recette pour des boulettes savoureuses prêtes en un rien de temps!



## Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

## Sortir

Plaque à cuisson, 2 grands bols, grande poêle antiadhésive, grande casserole, presse-purée, passoire, fouet, papier d'aluminium, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Bœuf haché	250 g	500 g
Sauce BBQ	¼ tasse	½ tasse
Ail	6 g	12 g
Assaisonnement BBQ 🍷	1 c. à table	2 c. à table
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Chapelure italienne	2 c. à table	4 c. à table
Haricots verts	170 g	340 g
Ciboulette	7 g	14 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Beurre*	1 c. à table	2 c. à table
Lait*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °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



## Cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **potatoes** d'environ 2,5 cm d'**eau** (1 po), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen et mijoter à découvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 10 à 12 min. Entre-temps, hacher finement la **ciboulette**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Préparer la purée

Lorsque les **potatoes** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer **1 c. à table** de **beurre** et **2 c. à table** de **lait** (doubler le beurre et le lait pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



## Préparer les boulettes

Dans un grand bol, combiner le **bœuf**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** de la **ciboulette** et **½ c. à table** d'**assaisonnement BBQ** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Former **8 boulettes** d'un diamètre de 5 cm (2 po; 16 boulettes pour 4 pers). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 10 à 12 min.\*\*



## Napper les boulettes

Dans un autre grand bol, fouetter le **concentré de bouillon**, **2 c. à table** de **sauce BBQ** et **2 c. à table** d'**eau** (doubler la sauce et l'eau pour 4 pers). Réserver. Lorsque les **boulettes** sont cuites, les transférer dans le **mélange de sauce BBQ** et remuer pour bien couvrir.



## Cuire les haricots

Pendant que les **boulettes** cuisent, parer les **haricots verts** au besoin, puis les couper en deux. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots** et **le reste** d'**ail**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 3 à 4 min. **Saler** et **poivrer**.



## Finir et servir

Répartir la **purée** dans les assiettes. Garnir de **boulettes BBQ** et de **sauce**. Saupoudrer du **reste** de **ciboulette**. Servir avec les **haricots** et l'**ail** en accompagnement.

## Le souper, c'est réglé!