

Boulettes de bœuf BBQ

avec écrasé de pommes de terre et brocoli

Familiale

35 minutes



Bœuf haché



Sauce BBQ



Ail



Assaisonnement BBQ



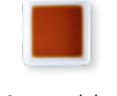
Pommes de terre rouges



Chapelure italienne



Ciboulette



Concentré de bouillon de bœuf



Fleurons de brocoli

BONJOUR BOULETTES BBQ

Notre recette vous permettra de préparer des boulettes succulentes en un rien de temps!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Sauce BBQ	¼ tasse	¼ tasse
Ail	6 g	12 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Pommes de terre rouges	300 g	600 g
Chapelure italienne	¼ tasse	¼ tasse
Ciboulette	7 g	14 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Faire cuire les pommes de terre et préparer

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les pommes de terre, de 10 à 12 minutes. Pendant que les **potatoes** bouillent, hacher finement la **ciboulette**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 Préparer la purée de pommes de terre

Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** et **2 c. à soupe de lait** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Salier** et **poivrer**. Réserver.



2 Préparer les boulettes

Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, la **chapelure**, l'**assaisonnement BBQ**, la **moitié de l'ail** et la **moitié de la ciboulette**. **Salier** et **poivrer**. Former **8 boulettes de bœuf**, chacune d'un **diamètre de 5 cm** (2 po) (16 boulettes pour 4 personnes). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites.**



5 Glacer les boulettes

Dans un autre grand bol, fouetter le **concentré de bouillon**, la **sauce BBQ** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver. Une fois les **boulettes** cuites, les transférer dans le bol de **sauce BBQ**. Bien mélanger pour recouvrir les **boulettes** de **sauce**.



3 Faire cuire le brocoli

Pendant que les **boulettes** cuisent, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **brocoli**, le **reste de l'ail** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Faire cuire à couvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **fleurons de brocoli** soient tendres, de 5 à 6 minutes. **Salier** et **poivrer**.



6 Terminer et servir

Répartir la **purée de pommes de terre** dans les assiettes. Déposer les **boulettes BBQ** sur la purée, puis napper du **reste de la sauce** contenue dans le bol. Saupoudrer les **boulettes** du **reste de la ciboulette**. Servir avec le **brocoli à l'ail** en accompagnement.

Le repas est prêt!