

Boulettes de bœuf BBQ

avec écrasé de pommes de terre et brocoli à l'ail

Familiale

35 Minutes



Bœuf haché



Dinde hachée



Pommes de terre rouges



Fleurs de brocoli



Ail



Ciboulette



Sauce BBQ



Assaisonnement BBQ



Chapelure italienne



Concentré de bouillon de poulet



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!

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, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Pommes de terre rouges	360 g	720 g
Fleurs de brocoli	227 g	454 g
Ail	6 g	12 g
Ciboulette	7 g	14 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Aissonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	¼ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
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 #LaVieHelloFresh
Appelez 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**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) 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 **potatoes**, de 10 à 12 minutes. En attendant que l'**eau** bouille, hacher finement la **ciboulette**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger le **concentré de bouillon**, **3 c. à soupe de sauce BBQ** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



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 écraser les **potatoes** à l'aide d'un presse-purée jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**. Réserver.



2 Préparer les boulettes

Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, la **chapelure**, l'**assaisonnement BBQ**, la **moitié** de la **ciboulette** et la **sauce BBQ restante**. **Poivrer**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf.) Former **8 boulettes de bœuf de taille égale** (16 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 que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire le **bœuf**.



5 Glacer les boulettes

Une fois les **boulettes** cuites, les arroser du **mélange de sauce BBQ** contenu dans le petit bol, puis bien mélanger.



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 le **brocoli** soit tendre, de 5 à 6 minutes. **Saler et poivrer**.



6 Terminer et servir

Répartir le **brocoli à l'ail** et la **purée de pommes de terre** dans les assiettes. Déposer les **boulettes BBQ** sur la purée, puis napper du **reste de la sauce** contenue sur la plaque à cuisson. Parsemer les **boulettes** du **reste de la ciboulette**.

Dinner Solved!