

Boulettes de bœuf BBQ

avec écrasé de pommes de terre et haricots verts à l'ail

35 Minutes



Bœuf haché



Sauce BBQ



Ail



Assaisonnement BBQ



Pomme de terre rouge



Chapelure italienne



Haricots verts



Ciboulette



Concentré de bouillon de bœuf

BONJOUR BOULETTE BBQ!

Suivez notre recette pour des boulettes savoureuses prêtes 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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, grand bol, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, papier parchemin

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre rouge	360 g	720 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Ciboulette	7 g	14 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Beurre*	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 74 °C (165 °F).

Allergènes

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



Faire cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **potatoes** d'**assez** d'**eau** (environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen et mijoter à découvert de 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres. Entre-temps, 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.



Préparer la purée

Lorsque les **potatoes** sont 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). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout 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 l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**. Former **8 boulettes** de **taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et faire cuire de 10 à 12 minutes au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.



Napper les boulettes

Lorsque les **boulettes** sont prêtes, les arroser du **mélange à la sauce BBQ** contenue dans le petit bol, puis bien mélanger pour les enrober.



Faire cuire les haricots

Pendant que les **boulettes** cuisent, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter les **haricots** et **3 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 min en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que l'**eau** ait été absorbée. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme et que les **haricots verts** soient tendres.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca