

Boulettes de bœuf BBQ

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

Familiale

35 minutes



Bœuf haché



Pomme de terre rouge



Brocoli, en fleurons



Ail



Ciboulette



Sauce BBQ



Assaisonnement BBQ



Chapelure panko



Concentré de bouillon de bœuf



Oignon jaune

BONJOUR BOULETTES DE VIANDE BBQ
Une recette de boulettes de viande rapide et sans tracas!

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, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Pommes de terre rouges	360 g	720 g
Fleurons 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
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Oignon jaune	56 g	113 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 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.

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** (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 de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. 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** 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), puis les écraser grossièrement à l'aide d'un presse-purée. (**REMARQUE** : Un « écrasé » aura encore quelques grumeaux!) **Saler** et **poivrer**.



2 Préparer les boulettes

Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, la **chapelure**, l'**assaisonnement BBQ**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** de la **ciboulette** et le **reste** de la **sauce BBQ**. **Poivrer**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf au mélange.) À partir du **mélange de bœuf**, former **8 boulettes** 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 dorées et entièrement cuites**.



5 Glacer les boulettes

Lorsque les **boulettes** sont 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. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). 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**, les **oignons**, le **reste** de l'**ail** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Faire cuire à couvert de 5 à 6 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre. **Saler** et **poivrer**.



6 Terminer et servir

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

Le repas est prêt!