

Boulettes de bœuf BBQ

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

35 minutes



Bœuf haché



Sauce BBQ



Gousses d'ail



Assaisonnement BBQ



Pomme de terre
Russet



Chapelure italienne



Haricots verts



Oignons verts



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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, 2 grands bols, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Oignons verts	2	4
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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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.



Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **potatoes** de **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, puis baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres. Pendant que les **potatoes** cuisent, trancher finement les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Préparer la purée

Lorsque les **potatoes** sont tendres, 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 et crémeuse.

Saler et poivrer. Réserver.



Préparer les boulettes

Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, la **moitié de l'ail**, la **moitié des oignons verts** et l'**assaisonnement BBQ**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.) Former à partir du **mélange 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, mélanger dans un autre grand bol le **concentré de bouillon**, la **sauce BBQ** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **boulettes**, puis remuer délicatement pour les enrober.



Faire cuire les haricots

Pendant que les **boulettes** cuisent, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, 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 de pommes de terre** dans les assiettes. Garnir de **boulettes BBQ** et napper du **reste** de la **sauce** contenue dans le grand bol. Saupoudrer les **boulettes** du **reste** des **oignons verts**. Servir avec les **haricots verts 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