

Boulettes de bœuf BBQ

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

Familiale

35 minutes



Bœuf haché



Pomme de terre rouge



Fleurons de brocoli



Gousses d'ail



Ciboulette



Sauce BBQ



Assaisonnement BBQ



Chapelure panko



Concentré de bouillon de bœuf

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, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Pomme de terre rouge	360 g	720 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Gousses d'ail	2	4
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
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, 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.

Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



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, puis baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. 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.



4 Faire 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), puis écraser grossièrement les **potatoes** à l'aide d'un presse-purée. (**REMARQUE** : Un « écrasé » aura encore quelques grumeaux!) **Saler** et **poivrer**. Réserver.



2 Faire 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!) Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 pour 4 personnes). Disposer 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**.



5 Enrober les boulettes

Lorsque les **boulettes** sont cuites, les arroser du **mélange de sauce BBQ** contenu dans le petit bol, puis bien remuer pour les enrober.



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 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 potatoes** 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!