

# Boulettes de bœuf BBQ

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

Familiale

35 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Boeuf haché



Boeuf haché double



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

Notre recette vous permettra de préparer des boulettes succulentes 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, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, cuillère à rainures, papier parchemin, 2 grands bols, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Bœuf haché double	500 g	1000 g
Pomme de terre rouge	360 g	720 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Gousses d'ail	2	4
Ciboulette	7 g	7 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

\*\* 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 Cuire les pommes de terre et préparer

- Couper les  **pommes de terre**  en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les  **pommes de terre**  d' **assez d'eau**  (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter  **2 c. à thé**  de  **sel**  (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'elles 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 qtés pour 4 pers.). Réserver.



## 4 Faire l'écrasé de pommes de terre

- Lorsque les  **pommes de terre**  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 qtés pour 4 pers.), puis écraser grossièrement les  **pommes de terre** . ( **REMARQUE**  : Un « écrasé » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux!)
- **Saler**  et  **poivrer** , au goût.
- Couvrir pour garder chaud, puis réserver.



## 2 Préparer les boulettes

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter 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**  et bien mélanger. ( **CONSEIL**  : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du  **mélange de bœuf**   **8 boulettes de taille égale**  (16 boulettes pour 4 pers.). Disposer les  **boulettes**  sur la plaque à cuisson préparée. Rôtir au  **centre**  du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites\*\*.

Si vous avez choisi la  **double portion**  de  **bœuf** , former  **16 boulettes de taille égale**  (32 pour 4 pers.). ( **CONSEIL**  : Pour 4 pers., si vous voulez des boulettes plus fermes, ajoutez 2 œufs au mélange !)



## 5 Glacer les boulettes

- Lorsque les  **boulettes**  seront cuites, les transférer dans un autre grand bol à l'aide d'une cuillère à rainures.
- Arroser les  **boulettes**  de la  **sauce BBQ**  contenue dans le petit bol, puis remuer pour enrober.



## 3 Cuire le brocoli

- Entre-temps, couper le  **brocoli**  en bouchées.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le  **brocoli**  et  **2 c. à soupe**  d' **eau**  (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire à couvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Ajouter  **1 c. à soupe**  d' **huile**  (doubler la qté pour 4 pers.) et le  **reste**  de l' **ail** . Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l' **ail**  dégage son arôme.
- **Saler**  et  **poivrer** , au goût.



## 6 Terminer et servir

- Répartir le  **brocoli à l'ail**  et l' **écrasé de pommes de terre**  dans les assiettes.
- Garnir l' **écrasé**  de  **boulettes BBQ** , puis napper de la  **sauce restant**  dans le bol.
- Parsemer du  **reste**  de la  **ciboulette** .

## Le souper, c'est réglé!