

# Boulettes de bœuf BBQ

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

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

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, 2 grands bols, papier parchemin, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Pomme de terre rouge	360 g	720 g
Fleurs 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*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	4 c. à soupe	8 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 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** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres.
- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **chapelure** et **2 c. à soupe** de **lait** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien mélanger. Réserver.
- 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 Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** et **2 c. à soupe** de **lait** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis écraser grossièrement les **potatoes**. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » aura encore quelques gros 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 le bol contenant le **mélange de chapelure**, ajouter le **bœuf**, l'**assaisonnement BBQ**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** de la **ciboulette** et le **reste** de la **sauce BBQ**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de bœuf** **8 boulettes de taille égale** (16 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 que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.



## 5 Enrober 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 que le **brocoli** soit tendre.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson 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 restante** dans le bol.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!