

Boulettes de bœuf BBQ

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

35 minutes



Bœuf haché



Sauce BBQ



Concentré de
bouillon de bœuf



Gousses d'ail



Assaisonnement
BBQ



Pomme de terre
Russet



Chapelure italienne



Brocoli, en fleurons



Ciboulette

BONJOUR BOULETTES DE VIANDE 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	¼ tasse	½ tasse
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Ciboulette	7 g	7 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Beurre*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 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



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** d'**assez d'eau** (environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir, porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen.
- Faire mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



Faire la purée

- Lorsque les **potatoes** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** et **3 c. à soupe de lait** (doubler les qtés pour 4 pers.). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée crémeuse. **Saler et poivrer**, au goût.
- Réserver.



Cuire les boulettes

- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, la **moitié de l'ail**, la **moitié de la ciboulette** et l'**assaisonnement BBQ**. Saupoudrer de **¼ c. à thé de sel** et **⅛ c. à thé de poivre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Mélanger. (**REMARQUE** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur la plaque préparée. Cuire au **centre** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.



Enrober 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 qté pour 4 pers.).
- Ajouter les **boulettes**, puis remuer délicatement pour les enrober.



Cuire le brocoli

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **brocoli**, le **reste de l'ail** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**. Cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu, puis couvrir pour garder chaud.



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 du **reste de la ciboulette**.
- Servir le **brocoli à l'ail** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!