

Boulettes de bœuf BBQ

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

30 à 40 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, 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 | 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* | 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 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 qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.



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 » 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 un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, l'**assaisonnement BBQ**, la **moitié de l'ail**, la **moitié de la ciboulette** et **1 c. à soupe de sauce BBQ** (doubler la qté pour 4 pers.). (**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

- Dans un autre grand bol, mélanger le **concentré de bouillon**, le **reste de sauce BBQ** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les transférer dans le bol contenant le **mélange BBQ** à l'aide d'une cuillère à rainures, 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 5 à 6 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!