

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!



Bœuf haché



Bœuf haché double



Pomme de terre
rouge



Brocoli, en fleurons



Gousses d'ail



Ciboulette



Sauce BBQ



Assaisonnement
BBQ



Chapelure panko



Concentré de
bouillon de bœuf

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 d'aluminium, 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
Brocoli, en fleurons	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

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



4 Faire la purée de pommes de terre

- Lorsque les **potatoes de terre** sont tendres, 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 quant. pour 4 pers.), puis écraser les **potatoes de terre** grossièrement à l'aide d'un presse-purée. (**REMARQUE** : Un « écrasé » aura encore quelques grumeaux!)
- **Saler** et **poivrer**, au goût. Couvrir pour garder chaud et réserver.



2 Préparer les boulettes

- 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**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange** **8 boulettes de tailles égales** (16 pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.

Si vous avez choisi le **double bœuf**, ajouter **¼ c. à thé** de **sel** supplémentaire (doubler pour 4 pers.) au **mélange de bœuf**. (**CONSEIL** : Pour 4 pers., ajouter 2 œufs au mélange pour des boulettes plus fermes!) Former à partir du **mélange** **16 boulettes de tailles égales** (32 pour 4 pers.).



5 Glacer les boulettes

- Lorsque les **boulettes** sont cuites, les transférer dans un grand bol propre 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 Faire cuire le brocoli

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



6 Terminer et servir

- Répartir le **brocoli** à l'**ail** et l'**écrasé de potatoes de terre** dans les assiettes.
- Déposer les **boulettes BBQ** sur les **potatoes de terre**, puis napper de **toute** la **sauce restante** dans le bol.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!