

Boulettes de bœuf et sauce au thym avec pommes de terre rôties et pois sucrés

Familiale

30 à 40 minutes



Bœuf haché



Pomme de terre à
chair jaune



Pois sucrés



Oignon jaune



Persil et thym



Gousses d'ail



Chapelure italienne



Mélange d'épices
pour sauce brune



Concentré de
bouillon de bœuf

BONJOUR POIS SUCRÉS

D'un vert vif, sucrés et croquants sous la dent, les pois sucrés sont l'accompagnement idéal pour ce repas de boulettes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Persil et thym	7 g	7 g
Gousses d'ail	2	4
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices pour sauce brune	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Beurre non salé*	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



Rôtir les pommes de terre

- Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** des branches (doubler la qté pour 4 pers.), puis les hacher grossièrement.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et parsemer de la **moitié** du **thym**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.



Cuire les pois sucrés

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **pois sucrés**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Transférer les **pois sucrés** dans une assiette, puis parsemer de la **moitié** du **persil**. Couvrir pour garder chaud.



Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter la **moitié** du **mélange pour sauce brune** (toute la qté pour 4 pers.), le **reste** de l'**ail** et le **reste** du **thym**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient bien enrobés.
- Ajouter **¾ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Ajouter le **reste** du **persil**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Former et rôtir les boulettes

- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé** de **sel** (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** **12 boulettes de taille égale** (24 pour 4 pers.). Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.



Terminer et servir

- Répartir les **boulettes**, les **potatoes** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes** de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!