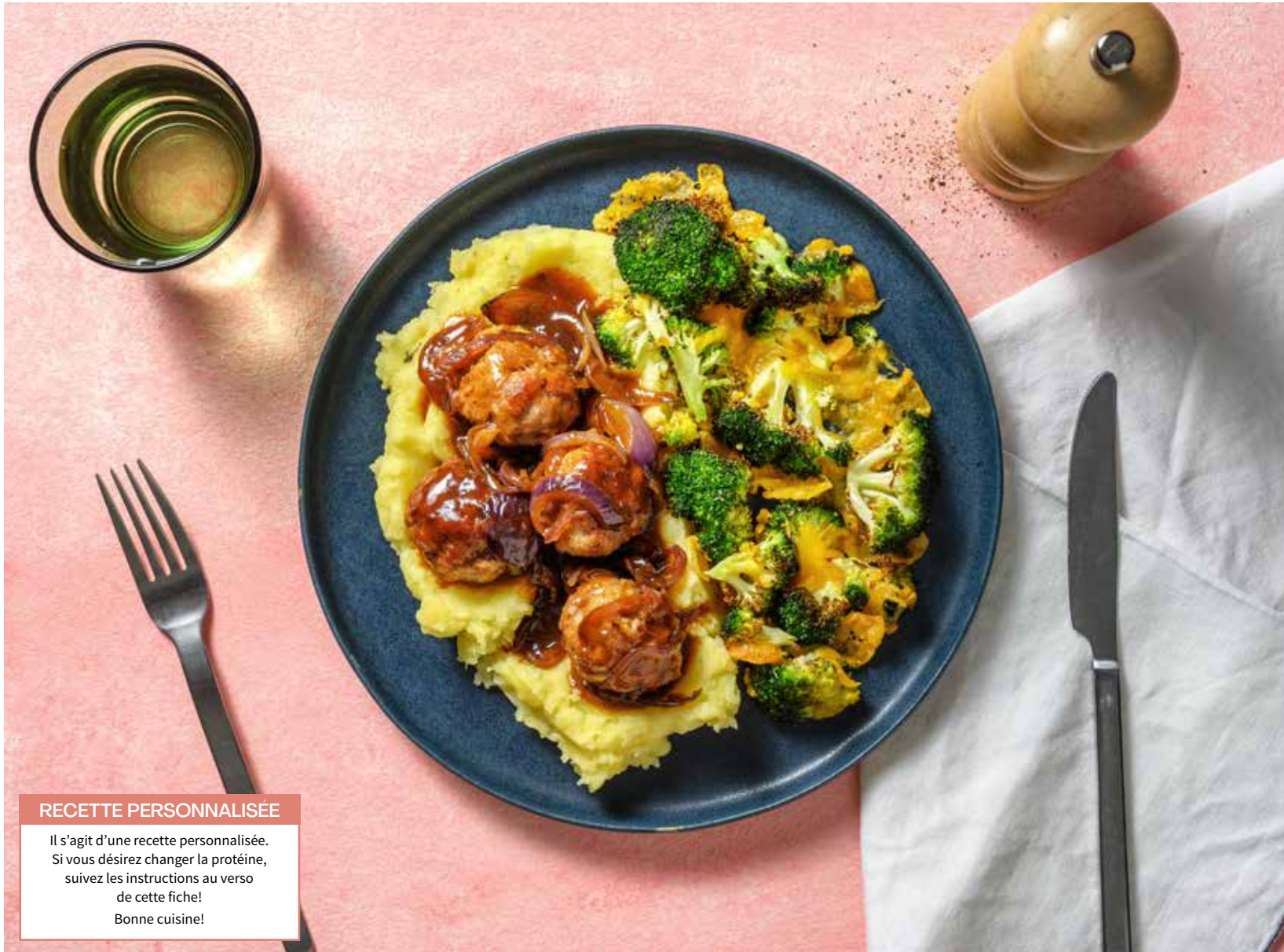


Boulettes de viande dans une sauce aux oignons caramélisés avec purée de pommes de terre et de pommes à l'allemande

Familiale

40 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso
de cette fiche!
Bonne cuisine!



Mélange de bœuf et de porc hachés



Dinde hachée



Chapelure panko



Sauce Worcestershire



Moutarde de Dijon



Pommes de terre Russet



Pomme Gala



Oignon rouge



Concentré de bouillon de poulet



Farine tout usage



Cheddar, râpé



Fleurons de brocoli

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, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange de bœuf et de porc hachés	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Pomme Gala	1	2
Oignon rouge	113 g	226 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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 rejoindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Faire cuire les pommes de terre et les pommes

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler la **pomme**, l'évider, puis la couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** et les morceaux de **pomme** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes** et les **pommes**. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** et les **pommes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, au goût.



4 Faire rôtir le brocoli

Pendant que les **oignons** caramélisent, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer** et bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et doré, de 12 à 14 minutes. Retirer délicatement le **brocoli** du four. Parsemer de **fromage**, puis continuer la cuisson jusqu'à ce qu'il fonde, de 1 à 2 minutes.



2 Faire cuire les boulettes

Pendant que les **potatoes** et les **pommes** cuisent, ajouter dans un grand bol le **mélange de bœuf et de porc**, la **chapelure panko**, la **moutarde de Dijon**, la **moitié** de la **sauce Worcestershire** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger. Former à partir du **mélange** **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

Si vous avez choisi la **dinde**, préparez-la et faites-la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **mélange de bœuf et de porc**.



5 Préparer la sauce aux oignons caramélisés

Pendant que le **brocoli** rôtit, saupoudrer la **farine** sur les **oignons caramélisés**. Faire cuire en remuant constamment, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés, pendant 30 secondes. Incorporer graduellement **1 tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **concentré de bouillon** et le **reste** de la **sauce Worcestershire** jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Monter le feu à moyen-élevé. Poursuivre la cuisson en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition. Laisser mijoter de 3 à 4 minutes, en continuant de remuer à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Faire caraméliser les oignons

Pendant que les **boulettes** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Peler, puis couper le **oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle chaude et faire tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les morceaux d'**oignon**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 8 à 10 minutes. **Saler**, au goût.



Terminer et servir

Ajouter les **boulettes** à la poêle contenant la **sauce**. Mélanger délicatement. Répartir la **purée** de **boulettes de viande** et les napper de **sauce aux oignons caramélisés**.

Le repas est prêt!