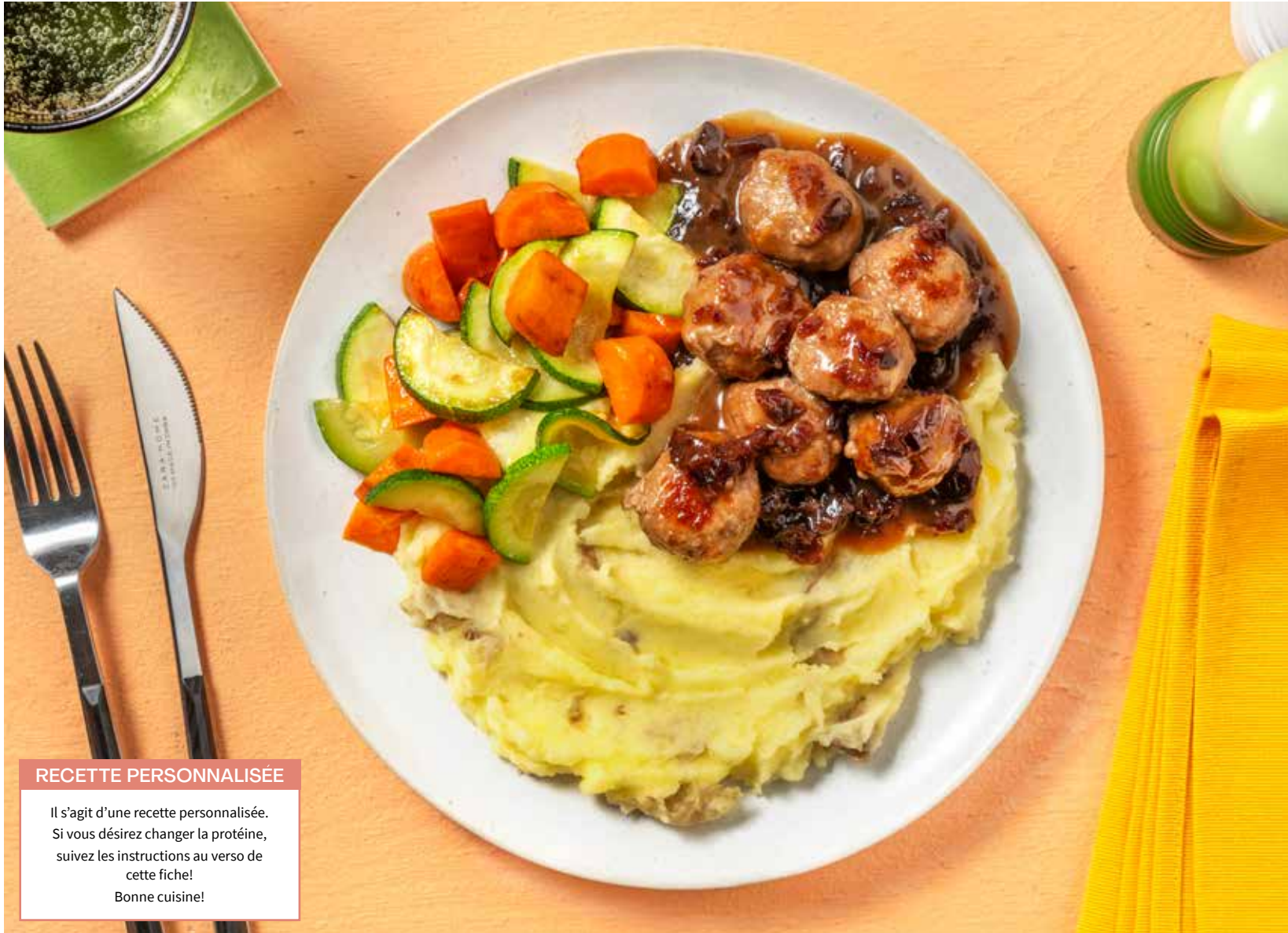


Boulettes de porc glacées au miel

avec canneberges séchées et écrasé crémeux de pommes de terre

Familiale

35 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!



Porc haché



Dinde hachée



Pomme de terre à
chair jaune



Carotte



Courgette



Canneberges
séchées



Miel



Moutarde de Dijon



Chapelure italienne



Crème



Concentré de
bouillon de poulet

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Carotte	170 g	340 g
Courgette	200 g	400 g
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Crème	56 ml	113 ml
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en deux (couper les plus grosses en quatre).
- 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**.



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **carottes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** commencent à ramollir.
- Ajouter les **courgettes** et continuer à cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer

- Entre-temps, peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Hacher finement les **canneberges**.



Préparer le glaçage

- Dans la même poêle, ajouter **½ tasse d'eau** (½ tasse pour 4 pers.), le **concentré de bouillon**, le **miel**, la **moutarde** et les **canneberges**. **Poivrer** et bien mélanger.
- Porter à légère ébullition à feu moyen.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les ajouter à la poêle avec le **glaçage**. Remuer pour enrober.



Former et cuire les boulettes

- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure** 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** et bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 12 boulettes de taille égale** (24 boulettes pour 4 pers.).
- Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **porc**.



Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **crème**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler et poivrer**, au goût.
- Répartir l'**écrasé de pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes. Garnir l'**écrasé** des **boulettes** et napper du **glaçage restant** dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!