



Boulettes de bœuf glacées

avec quartiers de pommes de terre tout garnis et salade

Familiale

30 à 40 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Dinde hachée
250 g | 500 g

Changer



Haché de protéines
à base de plantes
250 g | 500 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Tomate
2 | 4



Bébés épinards
56 g | 113 g



Oignon vert
2 | 2



Assaisonnement BBQ
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Chapelure panko
¼ tasse |
½ tasse



Crème sure
6 c. à soupe |
12 c. à soupe



Vinaigrette ranch
2 c. à soupe |
4 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les quartiers de pommes de terre

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

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (1/2 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de 1 c. à soupe d'**huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'**huile** chacune pour 4 pers.) **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Rôtir les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **bœuf**, la **chapelure**, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de **sel** et 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**assaisonnement BBQ**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.
- Les disposer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

3



Préparer la salade

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un grand bol, ajouter les **épinards**, les **tomates** et la **vinaigrette ranch**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



Chauffer la sauce BBQ

- Dans un grand bol allant au micro-ondes, fouetter la **sauce BBQ** et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les transférer dans le bol contenant la **sauce BBQ chaude**. Remuer pour enrober les **boulettes** de **sauce**.

5



Garnir les quartiers de pommes de terre

- Lorsque les quartiers de **potatoes** seront cuits, les retirer du four avec précaution, puis les parsemer de **fromage**.
- Remettre au four et rôtir de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Parsemer d'**oignons verts**.

6



Terminer et servir

- Répartir les **quartiers de pommes de terre tout garnis**, les **boulettes glacées** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner les **quartiers de pommes de terre** d'**un soupçon** de **crème sure** et napper les **boulettes** de la **sauce BBQ restant** dans le bol.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Rôtir les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

2 | Rôtir les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.