

Boulettes de porc

dans une sauce à la moutarde avec carottes et patates douces

35 minutes



Porc haché



Patate douce



Carotte



Fleurs de brocoli



Gousses d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Moutarde de Dijon



Sauce Worcestershire



Chapelure italienne



Mélange d'épices pour sauce brune



Sel assaisonné

BONJOUR SAUCE WORCESTERSHIRE

La touche secrète de boulettes de viande qui ont du mordant!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Patate douce	340 g	680 g
Carotte	170 g	340 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Gousses d'ail	2	4
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices pour sauce brune	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 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



Préparer

- Peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Cuire le brocoli

- 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 la **moitié de l'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter le **brocoli** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Saupoudrer du **reste du sel assaisonné** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Retirer la poêle du feu. Réserver le **brocoli** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



Rôtir les carottes et les patates douces

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, saupoudrer les **carottes** et les **patates douces** de **1 c. à thé de sel assaisonné** et arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.



Préparer la sauce et enrober les boulettes

- Lorsque les **boulettes** seront presque cuites, réchauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **mélange pour sauce brune** et le **reste de l'ail**. Bien mélanger.
- Incorporer graduellement au fouet **1 tasse d'eau** (1 ½ tasse pour 4 pers.), la **moutarde** et le **concentré de bouillon**. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les ajouter à la poêle, puis remuer pour enrober. Retirer du feu.



Façonner et rôtir les boulettes

- Entre-temps, dans un bol moyen, ajouter le **porc**, la **chapelure**, la **sauce Worcestershire** et **½ de c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, 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 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**.



Terminer et servir

- Répartir les **boulettes**, le **brocoli**, les **patates douces** et les **carottes** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes** de la **sauce à la moutarde restante** dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!