

Boulettes de porc glacées au miel

avec canneberges séchées et écrasé crémeux de pommes de terre

Familiale

35 minutes



Porc haché



Pommes de terre à chair jaune



Carotte



Petits pois



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
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Carotte	170 g	340 g
Petits pois	56 g	113 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
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'app.

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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire 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** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



Faire cuire les légumes

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant pendant 30 secondes. Ajouter les morceaux de **carotte**, les **petits pois**, **¼ c. à thé de sel** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. **Poivrer**. Faire cuire à couvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que l'**eau** ait été absorbée, de 5 à 6 minutes. 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). Hacher finement les **canneberges**.



Préparer le glaçage

Dans la même poêle, incorporer **½ tasse d'eau** (utiliser ½ tasse pour 4 personnes), le **concentré de bouillon**, le **miel**, la **moutarde de Dijon** et les **canneberges**. **Poivrer** et bien mélanger. Porter à légère ébullition à feu moyen. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement. Lorsque les **boulettes** seront prêtes, les ajouter à la même poêle. Bien mélanger.



Former et faire cuire les boulettes

Entre-temps, combiner dans un grand bol le **porc**, la **chapelure** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.) Former à partir du **mélange 12 boulettes de taille égale** (24 boulettes pour 4 personnes). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.



Terminer et servir

Lorsque les **potatoes** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **crème**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **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 **reste du glaçage** contenu dans la poêle.

Le repas est prêt!