



Boulettes de viande au porc glacées à l'érable et à la moutarde

avec patates douces et pommes rôties

30 minutes



Porc haché



Patate douce



Pomme Gala



Brocoli, en fleurons



Gousses d'ail



Sirop d'érable



Moutarde de Dijon



Sauce soja



Chapelure italienne



Mélange pour sauce brune

BONJOUR SAUCE SOJA

L'ingrédient secret pour donner du pep aux boulettes de viande!

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, 2 bols moyens, 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
Pomme Gala	1	2
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Gousses d'ail	2	4
Sirop d'érable	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Mélange pour sauce brune	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'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



Préparer

- Évider la **pomme**, puis la couper en morceaux de 1,25 cm (½ 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**.



Faire cuire le brocoli

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis l'**ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme, en remuant souvent.
- Ajouter le **brocoli** et ¼ tasse d'**eau** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **brocoli** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



Faire rôtir les pommes et les patates douces

- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pommes** et les **patates douces** de 1 c. à soupe d'**huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min ou jusqu'à ce que le tout soit doré, en retournant à mi-cuisson.



Faire la sauce et enrober les boulettes

- Dans un autre bol moyen, mélanger la **moutarde de Dijon**, le **mélange pour sauce brune** et la **moitié** du **sirop d'érable** (tout le sirop pour 4 pers.). Incorporer graduellement ¾ tasse d'**eau** (doubler pour 4 pers.) et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Réserver jusqu'à ce que les **boulettes** soient prêtes.
- Faire chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter le **mélange érable-moutarde**. Porter à légère ébullition. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion.
- Ajouter les **boulettes** à la poêle, puis remuer pour enrober.
- Retirer la poêle du feu.



Former et faire rôtir les boulettes

- Entre-temps, tapisser une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter le **porc**, la **chapelure**, la **sauce soja** et ½ c. à thé de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!) **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Former à partir du **mélanger 12 boulettes de taille égale** (24 pour 4 pers.). Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Faire rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.



Terminer et servir

- Répartir les **boulettes de viande**, les **patates douces** et les **pommes rôties** , et le **brocoli** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes** du **reste** de la **sauce** contenue dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!