

Boulettes de viande dans une sauce aux oignons caramélisés

avec purée de pommes de terre et de pommes à l'allemande

Familiale

40 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous optez pour le bœuf double,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Bœuf haché double



Chapelure panko



Sauce Worcestershire



Moutarde de Dijon



Pomme de terre
Russet



Pomme Gala



Oignon jaune



Concentré de
bouillon de bœuf



Mélange pour sauce
brune



Cheddar, râpé



Brocoli, en fleurons

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques 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
Bœuf haché	250 g	500 g
Bœuf haché double	500 g	1000 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Pomme Gala	1	2
Oignon jaune	113 g	226 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Mélange pour sauce brune	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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'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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Cuire les pommes de terre et les pommes

• Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler la **pomme**, l'évider, puis la couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).

• Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** et les **potatoes** d'**assez** d'**eau** (dépasser de 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-élevé.

• Faire mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

• Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**, au goût.



4 Rôtir le brocoli

• Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.

• Sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.

• Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre et doré.

• Retirer le **brocoli** du four avec précaution. Parsemer de **fromage**, puis continuer de rôtir de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **fromage** fonde.



2 Cuire les boulettes

• Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **bœuf**, la **chapelure**, la **moutarde**, la **moitié** de la **sauce Worcestershire** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer** et bien mélanger.

• Former à partir du **mélange** **8 boulettes** de **taille égale** (16 pour 4 pers.).

• Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire dans le **haut** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

Si vous avez choisi le **bœuf double**, ajouter **¼ c. à thé** de **sel** supplémentaire (doubler la qté pour 4 pers.) au **mélange de bœuf**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 2 œufs au mélange pour 4 pers.) Former à partir du **mélange** **16 boulettes** de **taille égale** (32 pour 4 pers.).



5 Faire la sauce

• Entre-temps, saupoudrer le **mélange pour sauce brune** sur les **oignons caramélisés**. Cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce qu'ils soient enrobés, en remuant souvent.

• Incorporer graduellement **¾ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.), le **concentré de bouillon** et le **reste** de la **sauce Worcestershire** jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène. Monter à feu moyen-élevé.

• Cuire jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition, en remuant à l'occasion.

• Laisser mijoter de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion. **Saler et poivrer**, au goût.



3 Caraméliser les oignons

• Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.

• Pendant que la poêle chauffe, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).

• Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) à la poêle chaude et faire fondre en tournoyant.

• Ajouter les **oignons**. Cuire de 8 à 10 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en remuant à l'occasion. **Saler et poivrer**.



6 Terminer et servir

• Ajouter les **boulettes** à la poêle contenant la **sauce**. Remuer délicatement pour enrober.

• Répartir la **purée** et le **brocoli** dans les assiettes.

• Couronner la **purée** de **boulettes de viande** et les napper de **sauce aux oignons caramélisés**.

Le souper, c'est réglé!