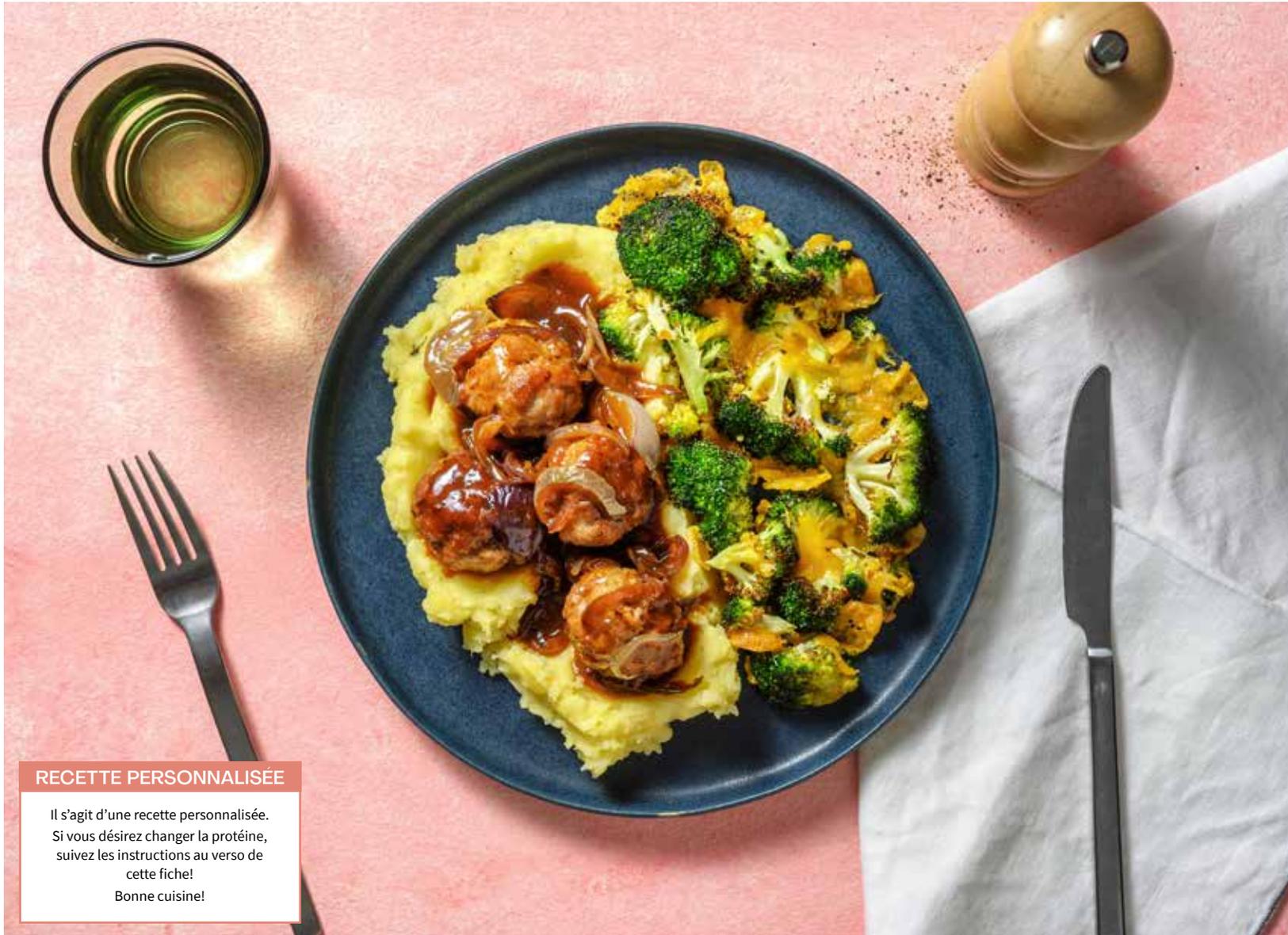


Boulettes de viande dans une sauce aux oignons caramélisés avec purée de pommes de terre et de pommes à l'allemande

Familiale

35 à 45 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Boeuf haché



Dinde hachée



Chapelure panko



Sauce Worcestershire



Moutarde de Dijon



Pomme de terre
Russet



Pomme Gala



Oignon jaune



Concentré de
bouillon de bœuf



Mélange d'épices
pour sauce brune



Cheddar, râpé



Fleurons de brocoli

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
Dinde hachée	250 g	500 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 d'épices pour sauce brune	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Fleurons de brocoli	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'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



1 Cuire les pommes de terre et les pommes

- Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** et les **pommes d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-élevé. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes** et les **pommes** .
- Égoutter et remettre les **potatoes** et les **pommes** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis écraser les **potatoes** et les **pommes** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer** , au goût.



4 Rôtir le brocoli

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Sur une autre plaque à cuisson recouverte 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, jusqu'à ce que les **brocolis** soient tendres et dorés.
- Retirer les **brocolis** du four avec précaution. Parsemer de **fromage**, puis poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'il fonde.



2 Rôtir les boulettes

- Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter 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**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée. Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf**.



5 Préparer la sauce aux oignons caramélisés

- Entre-temps, saupoudrer les **oignons caramélisés** du **mélange pour sauce brune**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- 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 en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **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 à la poêle chaude **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient dorés. **Saler** et **poivrer** .



6 Terminer et servir

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **boulettes**. Remuer délicatement pour enrober.
- Répartir la **purée** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Disposer les **boulettes** sur la **purée**. Napper les **boulettes de viande** de **sauce aux oignons caramélisés**.

Le souper, c'est réglé!