

# Boulettes de viande en sauce avec purée à la ciboulette

Faible en glucides 30 minutes



Bœuf haché



Concentré de  
bouillon de bœuf



Ciboulette



Crème sure



Chapelure panko



Assaisonnement BBQ



Haricots verts



Pommes de terre  
à chair jaune



Oignon jaune

## BONJOUR CIBOULETTE

*Cette herbe fine et tubulaire donnera un léger goût d'oignon à la purée de pommes de terre crémeuse!*

## D'ABORD

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Ciboulette	7 g	14 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 71 °C (160 °F).

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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.*

*La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Préparer

Couper les **potatoes** en quartiers. Hacher finement la **ciboulette**. Couper l'**oignon** en deux, le peler, puis le trancher finement. Parer les **haricots verts**.



## Faire rôtir les boulettes et les haricots verts

Disposer les **boulettes** sur un côté d'une plaque à cuisson. Sur l'autre côté de la plaque, arroser les **haricots verts** de **½ c. à soupe** d'**huile**. **Saler et poivrer**. Faire rôtir le tout au **centre** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites et remuer les **haricots verts** à mi-cuisson.\*\* (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson et faire rôtir sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Faire cuire les pommes de terre

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**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre dans la même casserole hors du feu. Ajouter la **crème sure** et la **moitié** de la **ciboulette**, et au moyen d'un presse-purée, écraser grossièrement les **potatoes**. **Saler et poivrer**.



## Préparer la sauce à l'oignon

Pendant que les **boulettes** et les **haricots verts** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les tranches d'**oignon**. Faire cuire en remuant, jusqu'à ce qu'elles ramollissent, de 7 à 9 minutes. Ajouter le **concentré de bouillon**, le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Continuer la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes.



## Former les boulettes

Pendant que les **potatoes** cuisent, combiner dans un grand bol le **bœuf**, la **chapelure panko**, la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes).



## Terminer et servir

Répartir la **purée de pommes de terre**, les **boulettes** et les **haricots verts** dans les assiettes. Verser la **sauce** sur les **boulettes**. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

## Le repas est prêt!