

Boulettes de viande en sauce faibles en calories avec purée de pommes de terre à la ciboulette

Faible en calories

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



Farine tout usage

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, épluche-légumes, 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	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Farine tout usage	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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 74 °C (165 °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

Peler, puis couper les **potatoes** en quartiers. Hacher finement la **ciboulette**. Couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Parer les **haricots verts**.



Faire rôtir les boulettes et les haricots verts

Disposer les **boulettes** d'un côté d'une plaque à cuisson. De l'autre côté de la plaque, arroser les **haricots verts** de ½ c. à soupe d'**huile** et bien les mélanger. **Saler et poivrer**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques : 1 pour les boulettes et 1 pour les haricots. Utiliser 1 c. à soupe d'huile pour les haricots.) Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 minutes, en remuant les **haricots verts** à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, 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** de **terre**. 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** de **terre**. **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 **oignons**. Faire cuire de 7 à 9 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Saupoudrer de la **moitié** de la **farine** (utiliser toute la farine pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **oignons** soient bien enrobés. Ajouter le **concentré de bouillon**, le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et ¾ **tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Continuer la cuisson de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Former les boulettes

Pendant que les **potatoes** de **terre** cuisent, mélanger dans un grand bol le **bœuf**, la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ**, 2 c. à **soupe** de **chapelure** et ¼ c. à **thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Former à partir du **mélange** 8 **boulettes** de **taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!)



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!