

Boulettes de viande enrobées de sauce

avec écrasé de pommes de terre à la ciboulette

Faible en calories

30 minutes



Boeuf haché



Ciboulette



Crème sure



Chapelure panko



Assaisonnement BBQ



Haricots verts



Pomme de terre à chair jaune



Oignon jaune



Mélange d'épices pour sauce

BONJOUR CIBOULETTE

Ajoutez une subtile saveur d'oignon à vos boulettes avec cette herbe d'un vert vif!

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, papier parchemin

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
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
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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



Préparer

- Peler, puis couper les **potatoes** en quatre.
- Émincer la **chiboulette**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **haricots verts**.



Rôtir les boulettes et les haricots verts

- Disposer les **boulettes** sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser les **haricots verts** de ½ c. à soupe d'**huile** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson, une pour les boulettes et une pour les haricots verts. Arroser ces derniers de 1 c. à soupe d'huile.) **Saler et poivrer** les **haricots verts**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en remuant les **haricots verts** à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



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** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter les **potatoes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure** et la **moitié** de la **chiboulette**, puis écraser grossièrement les **potatoes**. (**REMARQUE** : Un « écrasé » aura encore quelques gros morceaux!) **Saler et poivrer**, au goût.



Préparer la sauce aux oignons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire de 7 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce brune**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** et **1 tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.



Former les boulettes

- Entre-temps, 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 qtés pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange** **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).



Terminer et servir

- Répartir l'**écrasé de pommes de terre**, les **boulettes** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes** de **sauce**.
- Parsemer du **reste** de la **chiboulette**.

Le souper, c'est réglé!