

Boulettes de viande Salisbury

avec sauce aux champignons, petits pois et écrasé de pommes de terre

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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

Bonne cuisine!



Bœuf haché



Bœuf haché
double



Pomme de terre à
chair jaune



Champignons



Oignon jaune



Crème sure



Pois verts



Concentré de
bouillon de bœuf



Moutarde de Dijon



Mélange pour sauce
brune



Chapelure italienne



Sauce Worcestershire

BONJOUR BOULETTES DE VIANDE SALISBURY

Un classique américain qui met en vedette bœuf haché et sauce brune!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, 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
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Champignons	113 g	227 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Pois verts	56 g	113 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mélange pour sauce brune	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure italienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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, 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Trancher les **champignons**. Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Faire cuire les pommes de terre

Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**. Égoutter et remettre les **pommes de terre** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les **pommes de terre**, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement pilées. (**REMARQUE** : Un « écrasé » aura encore quelques grumeaux.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire les légumes

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 personnes), puis les **champignons** et les **oignons**. Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que le tout ramollisse, en remuant à l'occasion. **Saler** et **poivrer**.



Préparer la sauce aux champignons

Ajouter le **mélange pour sauce brune** dans la poêle contenant les **légumes**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient bien enrobés, en remuant souvent. Ajouter **1 tasse d'eau** (1 ½ tasse pour 4 pers.), puis les **pois** et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition. Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, en remuant souvent. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer les boulettes

Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **bœuf**, la **chapelure**, la **moutarde de Dijon**, la **sauce Worcestershire** et **½ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf au mélange!) Former à partir du **mélange 8 boulettes de tailles égales** (16 boulettes pour 4 pers.). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**.

Si vous avez choisi le **bœuf double**, ajouter **½ c. à thé de sel de plus** (doubler pour 4 pers.) au **mélange**. (**CONSEIL** : Pour 4 pers., ajoutez 2 œufs au mélange pour des boulettes plus fermes!) Former à partir du **mélange 16 boulettes de tailles égales** (32 boulettes pour 4 pers.). (**REMARQUE** : Pour 4 pers., transférer les boulettes sur 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin. Faire cuire au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Terminer et servir

Répartir l'**écrasé de pommes de terre** dans les assiettes. Garnir des **boulettes**. Verser la **sauce aux champignons** sur les **boulettes**.

Le souper, c'est réglé!