

# Boulettes de bœuf BBQ

avec purée de pommes de terre et brocoli à l'ail

35 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous optez pour le double bœuf,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



BONJOUR BOULETTES DE VIANDE BBQ

Suivez notre recette pour des boulettes savoureuses prêtes en un rien de temps!

## 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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, 2 grands bols, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Bœuf haché double	500 g	1000 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Ciboulette	7 g	7 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Beurre*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 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, 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



## 1 Faire cuire les pommes de terre

- Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, couvrir les **potatoes** d'**assez** d'eau (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
- Réduire à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



## 4 Faire la purée

- Lorsque les **potatoes** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** et **3 c. à soupe** de **lait** (doubler les quant. pour 4 pers.). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et crémeuse. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Réserver.



## 2 Faire cuire les boulettes

- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** de la **ciboulette** et l'**assaisonnement BBQ**. Saupoudrer de **¼ c. à thé** de sel et **⅛ c. à thé** de **poivre** (doubler les quant. pour 4 pers.). Mélanger. (**REMARQUE** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!)
- Former à partir du **mélange** **8 boulettes de taille égale** (16 pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites\*\*.

Si vous avez choisi le **double bœuf**, ajouter **¼ c. à thé** de sel (doubler pour 4 pers.) supplémentaire au **mélange**. (**CONSEIL** : Pour 4 pers., ajouter 2 œufs au mélange pour des boulettes plus fermes!) Former **16 boulettes de taille égale** (32 pour 4 pers.).



## 5 Enrober les boulettes

- Lorsque les **boulettes** sont prêtes, mélanger dans un autre grand bol le **concentré de bouillon**, la **sauce BBQ** et **2 c. à soupe** d'eau (doubler pour 4 pers.).
- Ajouter les **boulettes**, puis remuer délicatement pour les enrober.



## 3 Faire cuire le brocoli

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **brocoli**, le **reste** de l'**ail** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu, puis couvrir pour garder chaud.



## 6 Terminer et servir

- Répartir la **purée de pommes de terre** dans les assiettes.
- Garnir de **boulettes BBQ** et napper du **reste** de la **sauce** contenue dans le grand bol.
- Saupoudrer les **boulettes** du **reste** de la **ciboulette**.
- Servir avec le **brocoli à l'ail** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!