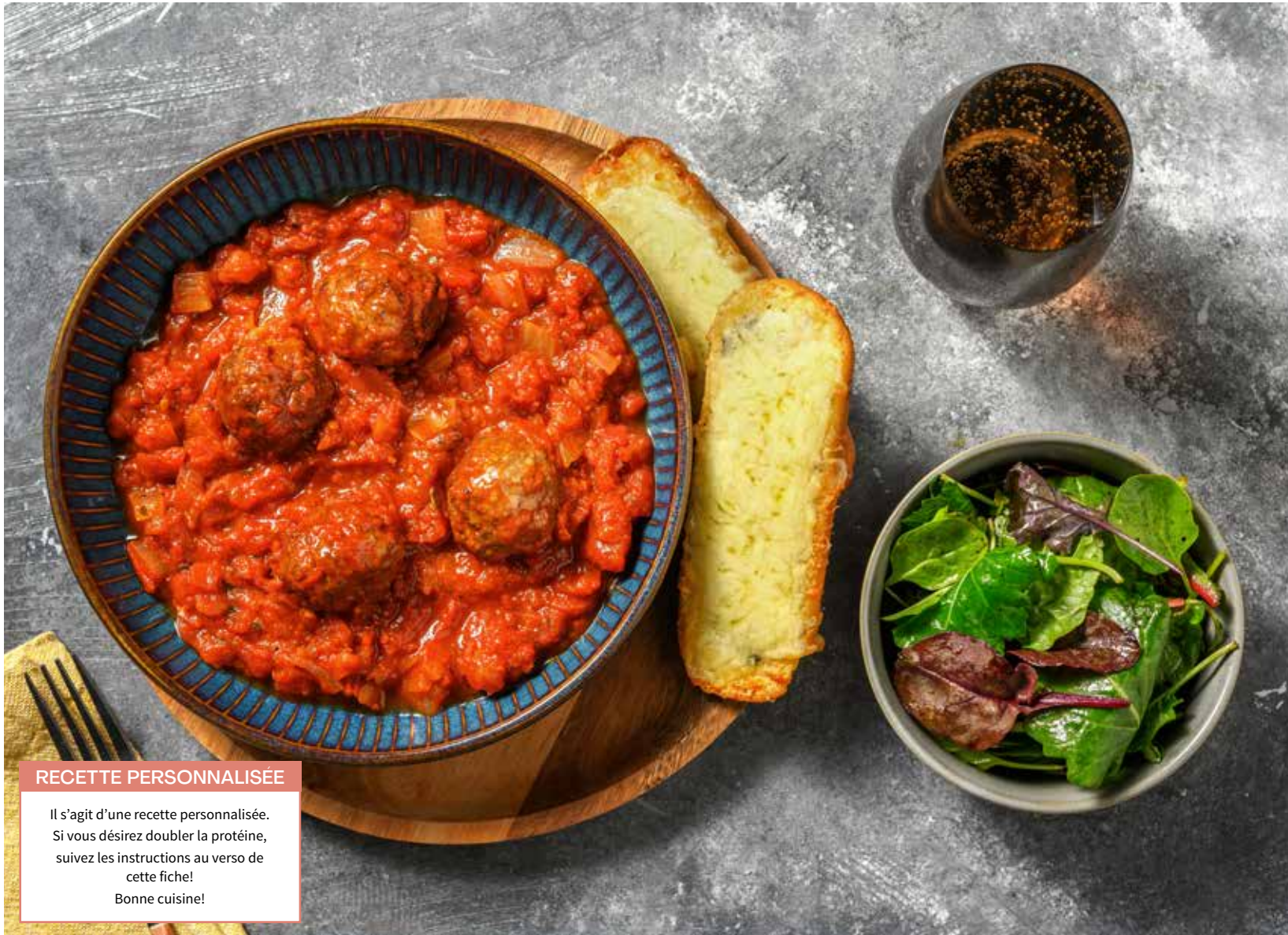


Boulettes de bœuf en sauce

avec pain à l'ail gratiné et salade

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



Pain à sous-marin



Mélange printanier



Oignon jaune



Tomates broyées



Cheddar, râpé



Chapelure italienne



Assaisonnement
italien



Sel d'ail



Glaçage balsamique

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, 2 grands bols, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillère à rainures

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Bœuf haché double	250 g	500 g
Pain à sous-marin	2	4
Mélange printanier	56 g	113 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Couper les **pains** en deux.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, la **chapelure** et la **moitié** du **sel d'ail**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange!) **Poivrer**, puis bien mélanger.

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



4 Faire les pains à l'ail gratinés

- Entre-temps, faire fondre **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.) dans un petit bol allant au micro-ondes ou dans une petite poêle antiadhésive à feu doux.
- Ajouter le **reste** du **sel d'ail** et le **reste** de l'**assaisonnement italien**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson. Badigeonner ou arroser de **beurre**, puis parsemer de **fromage**.
- Faire griller dans le **haut** du four de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



2 Former les boulettes

- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**.



5 Faire la salade

- Entre-temps, ajouter le **reste** du **glacage balsamique** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) dans un autre grand bol. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange printanier**, puis bien mélanger.



3 Faire la sauce

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant souvent.
- Ajouter les **tomates broyées**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, la **moitié** du **glacage balsamique** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers.), puis remuer délicatement. (**CONSEIL** : Ajouter de l'eau à la boîte de tomates, la rincer en tournant l'eau et l'ajouter à la sauce!) Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire de 6 à 8 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion.



Terminer et servir

- Lorsque les **boulettes** sont prêtes, les transférer dans la **sauce** à l'aide d'une cuillère à rainures. Remuer délicatement pour enrober.
- Couper les **pains** en tranches de 2,5 cm (1 po), si désiré.
- Répartir les **boulettes** et la **sauce** dans les bols.
- Servir le **pain à l'ail gratiné** et la **sauce** comme accompagnements.

Le souper, c'est réglé!