

# Boulettes Salisbury

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

35 minutes



Bœuf haché



Pommes de terre à chair jaune



Champignons



Oignon jaune



Crème sure



Petits pois



Concentré de bouillon de bœuf



Moutarde de Dijon



Farine tout usage



Chapelure italienne



Sauce Worcestershire

BONJOUR BOULETTES SALISBURY

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

## 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
Pommes 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
Petits pois	56 g	113 g
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## Préparer

Couper les **potatoes** 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 légumes

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



## 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** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



## Préparer la sauce aux champignons

Ajouter la **farine** et faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient bien enrobés. Ajouter **1 tasse d'eau** (1 ½ tasse pour 4 personnes), puis les **pois** et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition et poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.



## Préparer les boulettes

Pendant que les **potatoes** cuisent, ajouter dans un grand bol le **bœuf**, la **chapelure**, la **moutarde de Dijon**, la **sauce Worcestershire** et **½ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf.) Former à partir du **mélange de bœuf** **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.



## Terminer et servir

Lorsque les **potatoes** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les **potatoes**, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement pilées. (**REMARQUE** : Un écrasé n'est pas entièrement lisse.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir l'**écrasé de potatoes** dans les assiettes. Garnir des **boulettes**, puis verser la **sauce aux champignons** sur les **boulettes**.

**Le repas est prêt!**