

Pain de viande classique

avec purée onctueuse à la ciboulette et au cheddar et brocolis rôtis

30 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Bœuf haché



Pommes de terre Russet



Brocoli, en fleurons



Échalote



Ciboulette



Ketchup



Sauce soja



Crème sure



Fromage cheddar, râpé



Chapelure panko

BONJOUR KETCHUP!

Cet humble ingrédient donne un goût sucré et fumé aux pains de viande!

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

2 plaques à cuisson, grande casserole, presse-purée, râpe, bol moyen, papier d'aluminium, passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Bœuf haché	250 g	500 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Échalote	50 g	100 g
Ciboulette	7 g	7 g
Ketchup	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	1 c. à table	2 c. à table
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Fromage cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **potatoes** d'environ 2,5 cm d'**eau** (1 po), puis ajouter **2 c. à thé de sel**. (**NOTE** : mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 10 à 12 min.



Rôtir le brocoli

Sur une autre plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 10 à 12 min.



Préparation

Couper les **brocolis** en bouchées moyennes. Peler, puis râper grossièrement l'**échalote**. Émincer la **ciboulette**. Dans un bol moyen, combiner le **bœuf**, les **échalotes**, la **sauce soja**, la **chapelure** et **¼ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**.



Finir la purée

Lorsque les **potatoes** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer la **crème sure**, **¼ tasse de lait** et **1 c. à table de beurre** (doubler le beurre et le lait pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Incorporer le **cheddar** et la **moitié** de la **ciboulette**, puis **saler et poivrer**.



Rôtir les pains de viande

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, former **2 pains de viande** (divise into four pour 4 pers) d'une épaisseur de 2,5 cm (1 po; 4 pains de viande pour 4 pers). Badigeonner les **pains de viande** de **ketchup**, puis cuire sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits, de 12 à 14 min.



Finir et servir

Répartir la **purée au cheddar**, le **brocoli** et les **pains de viande** dans les assiettes. Saupoudrer du **reste de ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!