

Boulettes de bœuf glacées

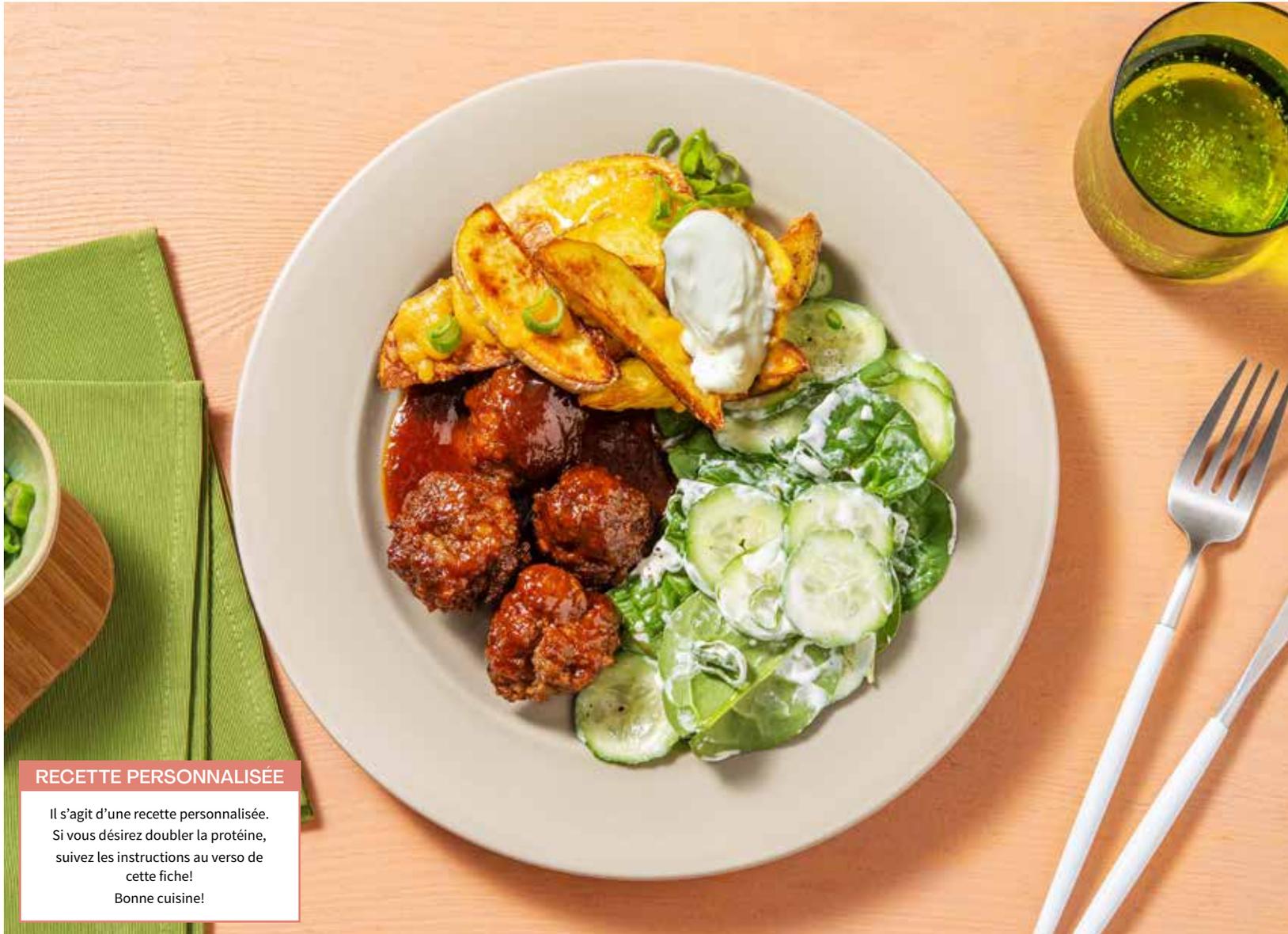
avec quartiers de pommes de terre tout garnis et salade

Familiale

30 à 40 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



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



Cheddar, râpé



Mini concombre



Bébés épinards



Oignon vert



Assaisonnement BBQ



Sauce BBQ



Chapelure panko



Crème sure



Vinaigrette ranch

BONJOUR SAUCE BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, grand bol allant au micro-ondes, papier parchemin, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Bœuf haché double	500 g	1000 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Mini concombre	66 g	132 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Oignon vert	2	2
Assaisonnement BBQ	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Vinaigrette ranch	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Chauffer la sauce BBQ

- Dans un grand bol allant au micro-ondes, fouetter la **sauce BBQ** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les transférer dans le bol contenant la **sauce BBQ chaude**. Remuer pour enrober les **boulettes** de **sauce**.

2



Rôtir les boulettes

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **bœuf**, la **chapelure**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**assaisonnement BBQ**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!) **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** **8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**.
- Les disposer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

Si vous avez choisi le **bœuf haché double**, ajoutez **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** de plus au **mélange de bœuf**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 2 œufs au mélange pour 4 pers.) Former **16 boulettes** (32 boulettes) de **taille égale**.

5



Garnir les quartiers de pommes de terre

- Lorsque les **quartiers de pommes de terre** seront cuits, les retirer du four avec précaution, puis les parsemer de **fromage**.
- Remettre au four et rôtir de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Parsemer d'**oignons verts**.

3



Préparer la salade

- Entre-temps, trancher finement le **concombre**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un grand bol, ajouter les **épinards**, les **concombres** et la **vinaigrette ranch**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les quartiers de **pommes de terre** tout garnis, les **boulettes glacées** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner les **quartiers de pommes de terre** d'**un soupçon de crème sure** et napper les **boulettes** de la **sauce BBQ** restant dans le bol.

Le souper, c'est réglé!