

# Galettes de bœuf en sauce thym et oignon

avec pommes de terre rôties et pois sucrés

Familiale

35 minutes



Bœuf haché



Pommes de terre à chair jaune



Oignon, en tranches



Ail



Concentré de bouillon de bœuf



Persil et thym



Chapelure italienne



Pois sucrés



Farine tout usage

BONJOUR POIS SUCRÉS

*D'un vert vif, sucrés et croquants sous la dent, les pois sucrés sont l'accompagnement idéal pour ce copieux repas!*

## 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, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Persil et thym	14 g	21 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Pois sucrés	227 g	454 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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



### Faire rôtir les pommes de terre

Détacher **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis parsemer de **½ c. à soupe** de **thym** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, de 25 à 28 minutes.



### Faire cuire les oignons et les pois sucrés

Refaire chauffer la poêle à feu moyen, puis ajouter les morceaux d'**oignon**. (**REMARQUE** : Si la poêle est sèche, ajouter ½ c. à soupe d'**huile**!) Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, de 3 à 4 minutes. Entre-temps, arroser les **pois sucrés** de **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) sur une autre plaque à cuisson. **Salier** et **poivrer**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres.



### Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, hacher grossièrement le **persil**. Parer les **pois sucrés**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un grand bol, combiner le **bœuf** et la **chapelure**. **Salier** et **poivrer**. Diviser le **mélange de bœuf** en **8 portions égales** (16 portions pour 4 personnes). Rouler en boulettes, puis aplatir en **galettes** d'une épaisseur de 1,25 cm (½ po).



### Préparer la sauce

Pendant que les **pois sucrés** rôtissent, ajouter l'**ail**, la **farine** et le **reste** du **thym** à la poêle contenant les **oignons**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme, pendant 30 secondes. Ajouter le **concentré de bouillon** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire mijoter en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement, de 2 à 3 minutes. Ajouter la **moitié** du **persil** et **1 ½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Mélanger jusqu'à ce que le **beurre** fonde, de 1 à 2 minutes. **Salier** et **poivrer**.



### Faire cuire les galettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile**, puis les **galettes**. Faire poêler jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 3 à 5 minutes par côté\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire en plusieurs étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'**huile** chaque fois.) Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Lorsque les **galettes** seront cuites, retirer la poêle du feu et égoutter tout excès de **gras**.



### Terminer et servir

Répartir les **galettes**, les **potatoes** rôties et les **pois sucrés** dans les assiettes. Incorporer le **jus** ayant coulé dans l'assiette à la **sauce thym et oignon**, puis napper les **galettes** de **sauce**. Parsemer du **reste** du **persil**.

### Le repas est prêt!