

Boulettes de bœuf glacées

avec frites de patates douces toutes garnies et salade

Familiale

30 minutes



Bœuf haché



Frites de patates douces



Crème sure



Cheddar, râpé



Oignons verts



Assaisonnement BBQ



Sauce BBQ



Chapelure panko



Mélange printanier



Carotte, en julienne



Vinaigre de vin blanc



Purée d'ail

BONJOUR SAUCE BBQ

Sucrée, collante, fumée et absolument succulente!

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, bol moyen, cuillères à mesurer, 2 grands bols, papier parchemin, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Frites de patates douces	340 g	680 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Oignons verts	2	2
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Sauce BBQ	¼ tasse	½ tasse
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mélange printanier	56 g	113 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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



Préparer

Émincer les **oignons verts**.



Faire rôtir les frites de patates douces

Sur une plaque à cuisson, arroser les **frites de patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes).

Saler et poivrer, puis bien mélanger.

(**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **frites** soient dorées.

(**REMARQUE** : Pour 4 personnes, Faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer la salade

Pendant que les **boulettes** cuisent, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Ajouter le **mélange printanier** et la **carotte en julienne**. Bien mélanger.



Réchauffer la sauce BBQ

Dans un grand bol allant au micro-ondes, fouetter la **sauce BBQ** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes).

Faire chauffer au micro-ondes pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Lorsque les **boulettes** sont cuites, les transférer dans le grand bol contenant la **sauce BBQ réchauffée**. Bien mélanger pour enrober les **boulettes** de **sauce**.



Faire cuire les boulettes

Pendant que les **frites** rôtissent, mélanger dans un bol moyen le **bœuf**, la **chapelure**, la **purée d'ail**, **¼ c. à thé de sel** et **½ c. à soupe d'assaisonnement BBQ** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter un œuf pour des boulettes plus fermes.) Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**.



Terminer et servir

Lorsque les **patates douces** sont cuites, les parsemer de **fromage** et d'**oignons verts**. Répartir les **frites de patates douces toutes garnies**, les **boulettes glacées** et la **salade** dans les assiettes. Couronner les **patates douces** d'un soupçon de **crème sure** et napper les **boulettes** du **reste** de la **sauce BBQ** contenue dans le bol.

Le repas est prêt!