

# Boulettes de bœuf glacées avec patates douces toutes garnies et salade

Familiale

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Dinde hachée



Pomme de terre  
Russet



Crème sure



Cheddar, râpé



Oignons verts



Assaisonnement  
BBQ



Sauce BBQ



Chapelure panko



Bébés épinards



Carotte



vinaigre de vin blanc

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, 2 grands bols, papier parchemin, fouet

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
 Dinde hachée	250 g	500 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 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	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Carotte	85 g	170 g
Vinaigre de vin blanc	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, 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 #LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis râper grossièrement la **moitié** de la **carotte** (râper toute la carotte pour 4 personnes).



## 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 les **épinards** et la **carotte râpée**. Bien mélanger.



## Faire rôtir les pommes de terre

Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** 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 **potatoes** 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.)



## 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 que la **sauce** 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 **potatoes** rôtissent, mélanger dans un bol moyen le **bœuf**, la **chapelure**, **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\*\*.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire le **bœuf**.



## Terminer et servir

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

**Le repas est prêt!**