



# Boulettes Beyond Meat® aux herbes

avec purée onctueuse et sauce au poireau

**FAMILIALE** 30 minutes



Beyond Meat®



Concentré de bouillon de légumes



Poireau, en tranches



Thym



Pomme de terre Russet



Pois verts



Farine tout usage

**BONJOUR BEYOND MEAT!**

*Vous n'arriverez pas à croire que ce n'est pas de la viande!*

# Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

## Sortez

Grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, presse-purée, épluche-légumes, passoire, spatule, fouet, cuillères à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

	4 pers
Beyond Meat®	4
Concentré de bouillon de légumes	4
Poireau, en tranches	113 g
Thym	7 g
Pomme de terre Russet	920 g
Pois verts	227 g
Farine tout usage	2 c. à table
Beurre non salé*	5 c. à table
Huile*	
Sel et poivre*	

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse 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



## 1. CUIRE LES POMMES DE TERRE

Peler, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** de 2,5 cm d'**eau** (1 po), puis ajouter **2 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**, de 10 à 12 min.



## 4. PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle, ajouter **2 c. à table de beurre**, puis le **thym** et les **poireaux**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 1 à 2 min. Saupoudrer de **farine**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Incorporer **3 tasses d'eau** et les **concentrés de bouillon**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 3 à 4 min. Ajouter les **pois** et cuire en remuant pour les réchauffer, 1 min. Retirer la poêle du feu.



## 2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, détacher **2 c. à table** de **feuilles de thym**. Couper les **boulettes Beyond Meat®** en deux, puis former **8 boulettes** plus petites. **Saler et poivrer**.



## 5. FINIR LES POMMES DE TERRE

Lorsque les **pommes de terre** sont tendres, réserver **1/4 tasse d'eau de cuisson**, puis égoutter. Remettre les **pommes de terre** dans la même casserole. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer **3 c. à table de beurre** et l'**eau de cuisson réservée** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**.



## 3. CUIRE LE BEYOND MEAT®

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis les **boulettes**. Avec le dos d'une spatule, aplatir les **boulettes** jusqu'à une épaisseur de 1,25 cm (1/2 po). Cuire jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 4 min par côté.\*\* Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## 6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **purée** et les **boulettes Beyond Meat®** dans les assiettes. Napper le tout de **sauce au poireau**.

## Le souper, c'est réglé!