Pain de viande classique

avec purée onctueuse à la ciboulette et au cheddar et brocolis rôtis

30 minutes

Bœuf haché

Pommes de terre Russet

Brocoli, en fleurons

Échalote

Ciboulette

Ketchup

Sauce soja

Crème sure

Cheddar, râpé

Chapelure panko

BONJOUR KETCHUP

Ce condiment bien apprécié ajoute une saveur douce et fumée à vos mets!

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, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, râpe à 4 côtés, papier d'aluminium, tasses à mesurer, grande casserole, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Échalote	50 g	100 g
Ciboulette	7 g	7 g
Ketchup	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 71 °C (160 °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.

—
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | **855 272-7002**
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

1

Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.

2

Préparer

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis râper grossièrement l'**échalote** à l'aide d'une râpe à 4 côtés. Émincer la **ciboulette**. Dans un bol moyen, mélanger le **bœuf** avec l'**échalote**, la **sauce soja**, la **chapelure panko** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**.

3

Faire rôtir les pains de viande

Diviser le **mélange de bœuf** en deux (diviser en quatre pour 4 personnes) et former des ovales de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. Déposer sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium. Étendre le **ketchup** sur les **pains de viande**. Faire cuire sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits, de 12 à 14 minutes.**

4

Faire rôtir le brocoli

Sur une autre plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

5

Terminer la purée de pommes de terre

Lorsque les **pommes de terre** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole. Ajouter la **crème sure**, **¼ tasse** de **lait** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Incorporer le **cheddar** et la **moitié** de la **ciboulette**, puis **saler** et **poivrer**.

6

Terminer et servir

Répartir la **purée de pommes de terre au cheddar et à la ciboulette**, les **fleurons de brocoli rôtis** et les **pains de viande** dans les assiettes. Saupoudrer du **reste** de la **ciboulette**.

Le repas est prêt!