

Pain de viande classique

avec purée onctueuse à la ciboulette et au cheddar et fleurons de brocoli rôtis

30 minutes



Boeuf haché



Pommes de terre
Russet



Fleurons de brocoli



Ail



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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Ail	6 g	12 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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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 de 10 à 12 minutes, à découvert, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



Faire rôtir le brocoli

Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **fleurons de 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'ils soient tendres.



Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer la **ciboulette**. Dans un bol moyen, mélanger le **bœuf** avec l'**ail**, la **sauce soja**, la **chapelure panko** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**.



Terminer la purée de pommes de terre

Lorsque les **potatoes** 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**.



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.**



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!