

Pain de viande glacé

avec haricots verts à l'ail et purée de patates douces à la ciboulette et au cheddar

30 minutes



Bœuf haché



Patates douces



Haricots verts



Ail



Chapelure panko



Ketchup



Sauce soja



Cheddar, râpé



Ciboulette

BONJOUR PETITS PAINS DE VIANDE

Nos pains de viande individuels cuisent en un rien de temps, sans perdre leur saveur!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Patates douces	340 g	680 g
Haricots verts	170 g	340 g
Ail	6 g	12 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Ketchup	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Ciboulette	7 g	7 g
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 patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 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 **patates douces**.



Faire cuire les haricots verts

Pendant que les **pains de viande** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 5 à 7 minutes. **Salier et poivrer**.



Préparer

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



Terminer la purée de patates douces

Lorsque les **patates douces** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité 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**. **Salier et poivrer**.



Faire rôtir les pains de viande

Diviser le **mélange de bœuf** en deux (diviser en quatre pour 4 personnes) sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium. Façonner **chaque portion** en ovale de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. Étendre le **ketchup** sur les **pains de viande**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 15 à 17 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits.**



Terminer et servir

Répartir la **purée de patates douces à la ciboulette et au cheddar**, les **haricots verts** et les **pains de viande** dans les assiettes. Saupoudrer du **reste de la ciboulette**.

Le repas est prêt!