

Pain de viande glacé

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

30 minutes



Boeuf 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 | 340 g | 680 g |
| Ail | 6 g | 12 g |
| Chapelure panko | ¼ tasse | ½ tasse |
| Ketchup | ¼ tasse | ½ tasse |
| Sauce soja | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Cheddar, râpé | ½ tasse | 1 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 74 °C (165 °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 que les **haricots verts** soient légèrement croquants, de 5 à 7 minutes. **Saler** 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**. (**CONSEIL** : Pour des pains de viande plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange de bœuf.)



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), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Incorporer le **cheddar** et la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler** 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. Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le repas est prêt!