

# Pains de viande au bison et sauce crémeuse aux champignons avec broccolini à l'ail et à la moutarde de Dijon et purée de pommes de terre

Découverte

Spécial bison

35 Minutes



Bison haché maigre



Champignons



Fromage à la crème



Parmesan, râpé



Ail



Chapelure panko



Sauce worcestershire



Pommes de terre Russet



Broccolini



Ciboulette



Citron



Moutarde de Dijon

BONJOUR BROCCOLINI

*Ce tendre légume est un élégant hybride de brocoli et de gai lan!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, pince de cuisine, papier parchemin, petit bol, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Bison haché maigre	250 g	500 g
Champignons	227 g	454 g
Fromage à la crème	43 g	86 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Ail	6 g	12 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sauce worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Brocolini	170 g	340 g
Ciboulette	7 g	14 g
Citron	1	1
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	½ tasse	1 tasse
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sucre*		
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 rejoindre

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



## Préparer

Peler, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Parer le **brocolini**, puis couper les plus grandes tiges en deux sur la longueur, en laissant les tiges plus fines entières. Couper les **champignons** en quatre. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer la **ciboulette**. Presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Dans un petit bol, mélanger la **moitié** de la **moutarde de Dijon**, **1 c. à soupe d'eau**, **½ c. à thé de jus de citron** et **une pincée de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). (REMARQUE: C'est votre sauce Dijon.)



## Terminer le brocolini

Pendant que les **pains de viande** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Ajouter la **moitié** de l'**ail** et faire cuire 30 secondes, en remuant, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme. Ajouter la **sauce Dijon**, puis porter à légère ébullition. Ajouter le **brocolini**, puis **saler**. Faire cuire 1 minute en mélangeant pour enrober, jusqu'à ce que le **brocolini** soit bien chaud. Réserver dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle soigneusement.



## Faire cuire les pommes de terre et le brocolini

Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [2 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, ajouter le **brocolini**. Faire cuire le **brocolini** de 2 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant. À l'aide d'une pince de cuisine, retirer le **brocolini** et le réserver dans une passoire. Réduire à feu moyen-élevé. Poursuivre la cuisson à découvert de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres. Égoutter et remettre les **pommes de terre** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** et **2 c. à soupe de lait** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.



## Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis faire fondre en tournant. Ajouter les **champignons**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés. **Saler** et **poivrer**. Ajouter l'**ail restant**, puis poursuivre la cuisson 30 secondes, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme. Réduire le feu à moyen. Ajouter **½ tasse de lait**, **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **fromage à la crème** et la **sauce worcestershire restante**. Terminer la cuisson de 5 à 6 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** soit lisse et épaississe légèrement. Retirer poêle du feu. Ajouter le **parmesan restant** et **¼ c. à thé de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). Remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.



## Faire cuire les pains de viande

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, mélanger dans un grand bol le **bison**, la **chapelure**, la **moitié** de la **sauce worcestershire**, la **moitié** du **parmesan** et la **moutarde de Dijon restante**. Assaisonner de **¼ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**. Diviser le **mélange de bison en deux** (diviser en quatre pour 4 personnes), puis former des ovales de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. Déposer sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **bison** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

Répartir les **pains de viande**, la **purée de pommes de terre** et le **brocolini** dans les assiettes. Napper les **pains de viande** de **sauce aux champignons**. Parsemer de la **ciboulette**.

## Le repas est prêt!