

Pains de viande glacés à la sauce BBQ

avec légumes rôtis, quartiers de pommes de terre et mayo au BBQ

30 minutes



Bœuf haché



Sauce BBQ



Assaisonnement
BBQ



Haricots verts



Pois sucrés



Ail



Pommes de terre
Russet



Chapelure panko



Sauce soja



Mayonnaise

BONJOUR SAUCE SOJA

Cette sauce savoureuse rehausse les pains de viande!

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, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 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 rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, ajouter les **potatoes**, la **moitié** de l'**assaisonnement BBQ** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Transférer les **potatoes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et disposer en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, en retournant à mi-cuisson.



Faire cuire les légumes

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 le **reste** de l'**ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter les **haricots verts**, les **pois sucrés** et **3 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 5 à 7 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant.



Préparer

Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Parer les **pois sucrés**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et **1 c. à soupe** de **sauce BBQ** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**.



Terminer et servir

Répartir les **pains de viande**, les **potatoes** et les **légumes** dans les assiettes. Servir avec la **majo au BBQ** comme trempette.

Le repas est prêt!



Faire les pains de viande

Mélanger le **bœuf**, la **sauce soja**, la **chapelure panko**, la **moitié** de l'**ail** et le **reste** de l'**assaisonnement BBQ** dans le même grand bol (celui de l'étape 1). **Poivrer**. 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 **reste** de la **sauce BBQ** sur les **pains de viande**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que les **pains de viande** soient entièrement cuits**.