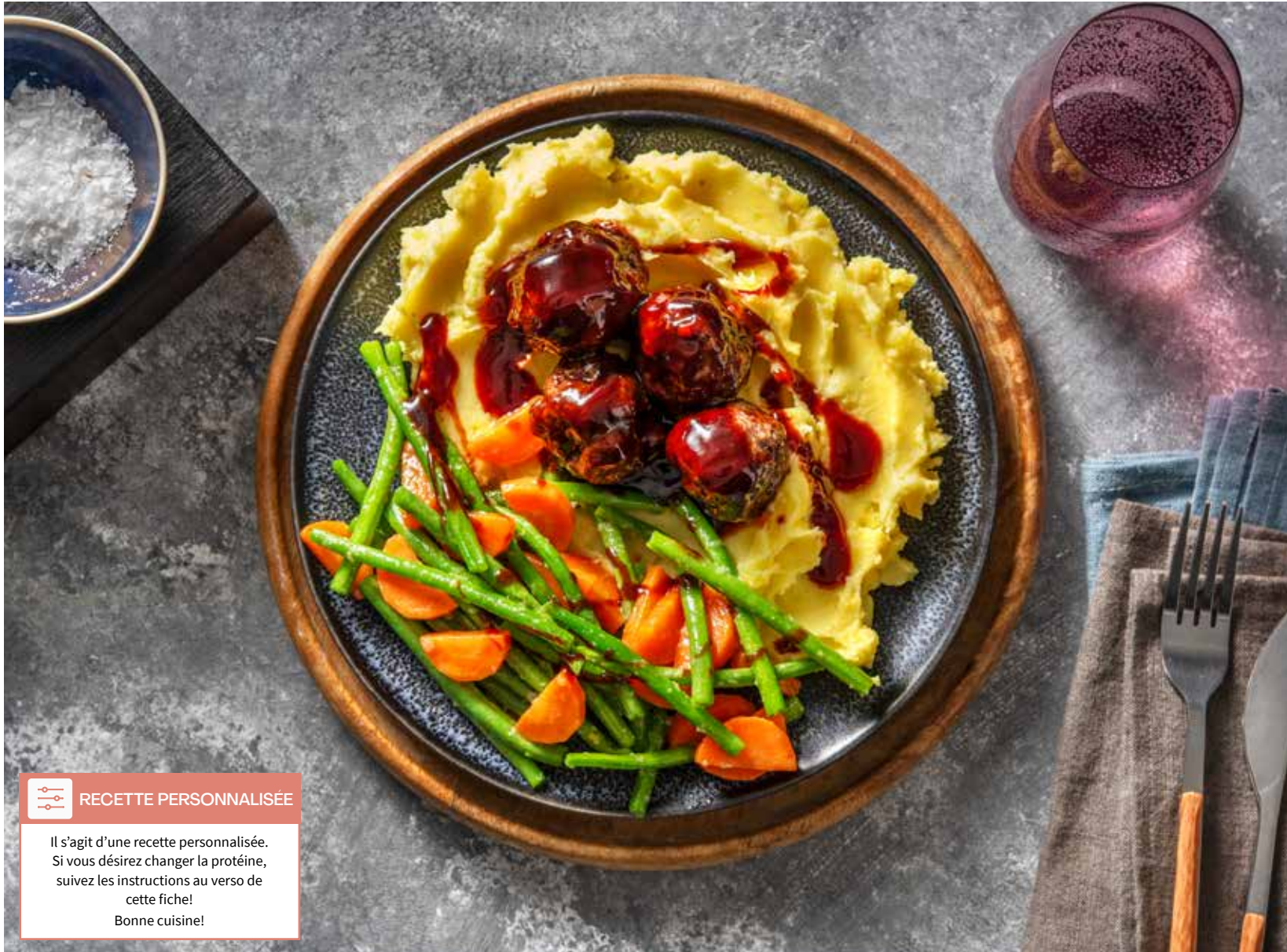


Boulettes d'agneau en sauce avec purée onctueuse

Familiale

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Agneau haché



Dinde hachée



Sauce aux prunes



Pomme de terre
Russet



Haricots verts,
parés



Sauce BBQ



Crème sure



Purée d'ail



Carottes, hachées



Oignons verts



Chapelure italienne

BONJOUR SAUCE BBQ

Cette sauce aux saveurs sucrées et fumées ajoute profondeur à une variété de mets!

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, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, 2 grands bols, papier parchemin, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
 Dinde hachée	250 g	500 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Sauce aux prunes	60 ml	120 ml
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Haricots verts, parés	170 g	340 g
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Purée d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carottes, hachées	113 g	227 g
Oignons verts	2	4
Beurre non salé*	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 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



1 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** de **water** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **salt** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**water** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les pommes de terre. Pendant que les **potatoes** cuisent, émincer les **green onions**.




4 Préparer la purée de pommes de terre

Lorsque les **potatoes** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe** de **butter** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **crème sure**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



2 Préparer les boulettes

Dans un grand bol, mélanger l'**agneau**, la **chapelure**, les **oignons verts** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Ajouter **¼ c. à thé** de **salt** et **¼ c. à thé** de **poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Ajouter un œuf au mélange pour des boulettes plus fermes.) Former à partir du **mélange d'agneau** **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

 **RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire l'**agneau**.



5 Glacer les boulettes

Dans un autre grand bol, fouetter la **sauce BBQ** et la **sauce aux prunes**. Lorsque les **boulettes** sont cuites, les transférer dans le bol contenant le **mélange de sauce BBQ**. Mélanger jusqu'à ce que les **boulettes** soient bien enrobées.



3 Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**, les **carottes**, le **reste** de l'**ail** et **3 c. à soupe** d'**water** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 5 à 6 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant. **Saler** et **poivrer**.



6 Terminer et servir

Répartir la **purée de pommes de terre** dans les assiettes. Déposer les **boulettes BBQ** sur la **purée**, puis napper du **reste** de la **sauce** contenue dans le bol. Servir les **légumes** en accompagnement.

Le repas est prêt!