



BOULETTES AU BŒUF BBQ

avec écrasé de pommes de terre et haricots verts



BONJOUR

BOULETTES BBQ

Une recette qui vous permettra de cuisiner de savoureuses boulettes en moins de deux!

TEMPS: 35 MIN



Bœuf haché



Sauce BBQ



Ail



Assaisonnement BBQ



Pommes de terre rouges



Chapelure panko



Haricots verts



Ciboulette



Concentré de bouillon de bœuf

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Fouet
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer
- Grands bols (2)
- Passoire
- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Papier d'aluminium
- Presse-purée
- Lait **2** (¼ tasse)
- Sel et poivre
- Beurre non salé **2** (2 c. à table)
- Huile d'olive ou de canola
- Grande casserole

INGRÉDIENTS

4 pers

- Bœuf haché 500 g
- Sauce BBQ **6,9** 4 c. à table
- Ail 9 g
- Assaisonnement BBQ **6** 1 c. à table
- Pommes de terre rouges 1 tasse
- Chapelure panko **1** ¼ tasse
- Haricots verts 340 g
- Ciboulette 7 g
- Concentré de bouillon de bœuf 2

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes **lait, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.**

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également **lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.**

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Lait/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71 °C/160 °F.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **450 °F** (pour cuire les boulettes). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **potatoes** d'**eau** (environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**, de 10 à 12 min. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement la **ciboulette**.



4 FAIRE L'ÉCRASÉ

Lorsque les **potatoes** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer **2 c. à table** de **beurre** et **¼ tasse** de **lait** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**. Réserver.



2 FAIRE LES BOULETTES

Dans un grand bol, combiner le **bœuf**, la **panko**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** de la **ciboulette** et **1 c. à table** d'**assaisonnement BBQ**. **Saler et poivrer**. Façonner 16 **boulettes** d'un diamètre de 5 cm (2 po). Transférer les **boulettes** sur une plaque recouverte de papier d'aluminium. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, de 10 à 12 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.**)



5 SAUCER LES BOULETTES

Entre-temps, dans un autre grand bol, fouetter la **sauce BBQ**, les **concentrés de bouillon** et **¼ tasse** d'**eau**. Réserver. Lorsque les **boulettes** sont cuites, les transférer dans la **sauce BBQ**. Bien mélanger pour couvrir.



3 CUIRE LES HARICOTS

Entre-temps, parer les **haricots verts** au besoin, puis les couper en deux. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **haricots** et le **reste** d'**ail**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **haricots** soient tendres, de 3 à 4 min. **Saler et poivrer**.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **potatoes** dans les assiettes. Garnir de **boulettes** et de **sauce**. Saupoudrer du **reste** de **ciboulette**. Servir avec les **haricots**.

ÇA ROULE!

Faire des boulettes n'aura jamais été aussi facile.