

Hello  
FRESH

**Le Petit Berticot  
Cabernet  
Sauvignon**

Grâce à ses arômes puissants et corsés, ce rouge du sud-ouest de la France s'accorde parfaitement avec les boulettes.



BOUVIN

www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 33  
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Boulettes de viande aux pommes de terre, aux légumes et à la compote de pomme

Un festin pour petits et grands !

Un mélange de brocolis, de champignons, de carottes et d'oignon rouge pour accompagner les boulettes : tout le monde va se régaler ! De plus, les boulettes sont épicées pour vous au paprika, au cumin et au poivre, et comme vous utiliserez la même casserole que les légumes pour les cuire, l'ensemble gagnera en goût.

conserver au frigo



35-40 min



facile



manger  
au début



plaît aux  
enfants



sans  
gluten



Boulettes de haché de bœuf



Mélange de légumes



Cannelle



Pommes de terre Frieslander



Pomme Jonagold



Gousse d'ail

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Frieslander (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Pomme Jonagold	1	2	3	4	5	6
Cannelle (cc)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Boulettes de haché de bœuf	3	6	9	12	15	18
Mélange de légumes (g) 15)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Huile d'olive (cs)*	1/2	1	1	1 1/2	2	2
Miel (cc)*	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre (cs)*	1/2	1	1	1 1/2	2	2
Poivre et sel*				Selon le goût		

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

15) Peut contenir des traces de céleri

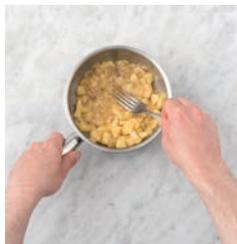
## Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 742 kcal | 38 g protéines | 84 g glucides | 25 g lipides dont 12 g saturés | 13 g fibres



**1** Lavez ou épluchez les pommes de terre (Frieslander) et découpez-les en quartiers. Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et cuisez les pommes de terre à couvert sur feu moyen pendant 25 à 30 minutes. Remuez régulièrement, enlevez le couvercle après 20 minutes et saupoudrez de sel.



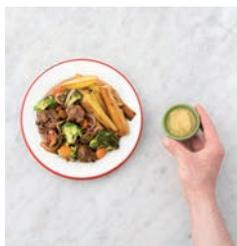
**2** Épluchez la pomme (Jonagold), retirez le trognon et coupez le fruit en morceaux. Dans la casserole, mélangez la pomme, la cannelle, le miel et 3 cs d'eau par personne. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 8 à 10 minutes. Remuez, écrasez le mélange grossièrement à la fourchette et réservez le tout jusqu'à utilisation en couvrant la casserole.



**3** Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y dorer les boulettes pendant 4 minutes à bon feu. Ensuite, passez sur feu moyen et ajoutez les légumes. Couvrez la poêle et laissez mijoter pendant 10 minutes. Salez et poivrez selon votre goût.

**4** Entre-temps, pressez l'ail ou émincez-le finement. Ajoutez-le aux pommes de terre pendant les 10 dernières minutes de cuisson.

**5** Dressez les pommes de terre, les boulettes et les légumes sur les assiettes, et accompagnez de compote de pomme.



**Conseil !** L'ail donne beaucoup de goût aux pommes de terre. Si vous n'aimez pas ce condiment, réduisez la quantité de moitié ou éliminez-le totalement de la recette.