



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Crêminis grillés

À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, sel et poivre

Boulettes de bœuf à l'érable en poutine

INGRÉDIENTS

600 grammes de boeuf haché maigre
 1 bouquet de persil, haché finement
 2 gousses d'ail, hachées finement
 200 grammes de champignons, en deux
 900 grammes de pommes de terre, en frites
 200 grammes de petits pois
 50 ml de sirop d'érable
 100 grammes de sauce BBQ
 30 grammes de demi-glace de bœuf
 100 grammes de fromage en grains
 1 pincée d'épices fumées

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F. Couper les pommes de terre en frites, hacher finement le persil, l'ail et les champignons en deux. Sur une plaque de cuisson, mélanger les frites avec un filet d'huile, saler, poivrer et rôtir au four 20 minutes.

Dans un bol, mélanger le sirop d'érable, $\frac{3}{4}$ de la sauce BBQ, saler et poivrer. Dans un bol, mélanger le boeuf haché, $\frac{1}{2}$ de l'ail, $\frac{1}{4}$ du mélange d'épices, sel, poivre, mélanger et former des petites boulettes.

Dans une poêle, chauffer 1 c. à s. de beurre à feu moyen-vif, ajouter les champignons, cuire 5 minutes, ajouter les petits pois, cuire 2 minutes, ajouter l'ail restant et terminer la cuisson 1 minute. Saler, poivrer et transférer.

Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les boulettes, cuire 8 minutes, transférer les boulettes dans le bol du mélange de sauce BBQ à l'érable, mélanger et réserver.

Dans un bol, mélanger la demi-glace, la sauce BBQ restante, le mélange d'épices restants, 1 $\frac{1}{2}$ tasse d'eau et mélanger. Chauffer la poêle, ajouter le mélange de demi-glace, cuire 2 minutes, ajouter 1 c. à s. de beurre, cuire 2 minutes, saler et poivrer au goût.

Monter les bols en répartissant les frites, les légumes, le fromage en grains, la sauce et les boulettes sur le dessus. Garnir avec le persil.



TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit