



Boulettes barbecue à l'ail



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Grelots grillés

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

600 grammes de bœuf haché
 125 grammes de creminis, hachés fins
 340 grammes d'haricots, embouts coupés
 2 gousses d'ail, hachées et tranchées
 1 oignon, haché fin
 750 grammes de grelots, en quartiers
 1 tige de ciboulette, hachée finement
 120 ml de sauce BBQ
 1 pincée d'épices BBQ

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Hacher finement une gousse d'ail et trancher finement l'autre, couper les extrémités des haricots, les pommes de terre en quartiers, finement l'oignon, les champignons et la ciboulette.

Sur une plaque de cuisson avec parchemin, mélanger les pommes de terre grelots avec un filet d'huile, assaisonner avec ½ du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir au four 15 minutes, jusqu'à tendreté.

Dans un bol, mélanger le bœuf haché, les oignons, ½ de la ciboulette, le mélange d'épices restants, sel et poivre. Mélanger et former des boulettes.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter l'ail tranché, cuire 1 minute, ajouter les champignons, cuire 2 minutes, ajouter les haricots, saler, poivrer et cuire 4 minutes, jusqu'à tendreté. Transférer.

Dans la même poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les boulettes, cuire 7 minutes, ajouter la sauce BBQ, l'ail haché et enrober les boulettes.

Monter les assiettes en répartissant les pommes de terre, les légumes, les boulettes, arroser avec la sauce BBQ et garnir avec la ciboulette restante.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit