



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Légumes rôties

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de cidre, beurre, sel et poivre

Boulettes de bœuf glacées

INGRÉDIENTS

600 grammes de bœuf haché maigre
800 grammes de pommes de terre
400 grammes de carottes nantaises
2 gousses d'ail, hachées fines
2 oignons verts, hachés fins
30 grammes de miel
150 ml de sauce BBQ sans sel
30 ml de vinaigre de cidre
1 contenant d'épices à l'aneth

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Couper les pommes de terre en morceaux, les oignons verts et l'ail finement et en biseaux les carottes.

Sur une plaque de cuisson, mélanger les pommes de terre et les carottes avec un filet d'huile, $\frac{1}{3}$ du mélange d'épices, sel, poivre et cuire 20 minutes. Arroser les légumes avec le miel, $\frac{1}{2}$ des tiges d'oignons verts, $\frac{1}{4}$ de l'ail, mélanger et poursuivre la cuisson 2 minutes.

Dans un bol, mélanger le bœuf haché, les oignons verts, l'ail restant, le mélange d'épices restants, saler, poivrer et mélanger. Former de petites boulettes.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif. Ajouter les boulettes et cuire 10 minutes.

À la poêle, ajouter la sauce BBQ, le vinaigre de cidre, 2 c. à s. de beurre, cuire 3 minutes, en arrosant les boulettes de sauce, jusqu'à ce qu'elles soient glacées.

Monter les assiettes en répartissant les légumes et les boulettes. Garnir avec les oignons verts restants.



TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit