



# Petit pain aux boulettes sauce barbecue

Avec des frites au four et une salade de concombre bien fraîche



## PAPRIKA FUMÉ

Ce paprika est préparé à partir de poivrons fumés au-dessus d'un feu de bois, puis réduits en poudre aux saveurs profondes et intenses.



Pommes de terre à chair ferme



Pain à burger



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge \*



Boulettes de bœuf épicées \*



Paprika fumé



Graines de cumin moulues



Purée de tomates



Sauce soja



Concombre \*



Tomate \*



Ciboulette fraîche \*



Mayonnaise \*

Total : 40-45 min.

Facile

Consommer dans les 3 jours

La sauce barbecue apporte un délicieux goût fumé aux boulettes de viande sans trop d'efforts. Avec le paprika fumé, la préparation de cette sauce américaine, vieille de 4 siècles, est un véritable jeu d'enfant. La cuisson de la viande en deux temps est le secret de boulettes tendres et imprégnées de toutes les saveurs de la sauce barbecue.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle, saladier et éplucheur.

Recette de **petit pain aux boulettes sauce barbecue** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES FRITES ET LE PAIN

Préchauffez le four à 210 degrés. Lavez et épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en frites de ½ à 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfouez 30 à 40 minutes au milieu du four ★. Retournez à mi-cuisson. Ajoutez le **pain à burger** durant les 5 à 7 dernières minutes.



### 2 CUIRE LES BOULETTES

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la sauteuse et faites saisir les **boulettes** sur tous les côtés 5 à 6 minutes à feu moyen-vif. Elles ne doivent pas encore être cuites. Réservez hors de la poêle.



### 3 PRÉPARER LA SAUCE

Baissez le feu sur moyen, versez le reste d'huile de tournesol dans la même sauteuse et faites revenir l'**oignon**, l'**ail**, le **piment**, ½ cc de **paprika fumé** par personne et 1 cc de **graines de cumin** par personnes pendant 2 minutes. Ajoutez la **purée de tomates**, le vinaigre balsamique noir, le miel et 10 ml de **sauce soja** par personne, puis portez doucement à ébullition.



### 4 CUIRE LES BOULETTES

Baissez le feu sur moyen-doux dès que la **sauce** bout, puis remettez les **boulettes** dans la sauteuse. Couvrez et laissez mijoter 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient cuites. Salez et poivrez. Remuez de temps en temps.



### 5 MÉLANGER LA SALADE

Pendant ce temps, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre dans le saladier. Salez et poivrez. À l'aide d'un rabot à fromage ou d'un éplucheur, taillez le **concombre** en fins rubans ou en fines rondelles. Coupez les **tomates** en quartiers fins et ciselez la **ciboulette**. Ajoutez le tout au saladier et remuez bien.



### 6 SERVIR

Disposez les **boulettes à la sauce tomate** sur les **pains à burger**. Accompagnez le tout de la **salade de concombre**, des **frites** et de ½ cs de **mayonnaise** par personne.

★ **CONSEIL** : Vous recevez plus de pommes de terre et de mayonnaise que vous n'avez besoin pour cette recette. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique ou que vous êtes un gros mangeur, vous pouvez tout utiliser.

★ **CONSEIL** : Si vous utilisez un micro-ondes combiné, il se peut que la cuisson des frites dure plus longtemps.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pain à burger (pc) 1) 7) 11) 13) 17) 20) 22)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Boulettes de bœuf épicées (pc) *	3	6	9	12	15	18
Paprika fumé (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de cumin moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Purée de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Mayonnaise (cs) * 3) 10) 19) 22)	½	1	1½	2	2½	3
*À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc* (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4033 / 964	492 / 118
Lipides total (g)	44	5
Dont saturés (g)	11,3	1,4
Glucides (g)	92	11
Dont sucres (g)	25,4	3,1
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	44	5
Sel (g)	2,3	0,3

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 10) Moutarde 11) Sésame 13) Lupin Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !