



Bols de boulettes de porc moo shu

avec bok choy et noix de cajou

Épicée

30 minutes

Protéine personnalisable





+ Ajouter

Changer













ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

 Changer	 Changer
	
Bœuf haché 250 g 500 g	Haché de protéines à base de plantes 250 g 500 g



	
Porc haché 250 g 500 g	Riz au jasmin 3/4 tasse 1 1/2 tasse
	
Poivron 1 2	Bok choy de Shanghai 2 4
	
Oignon vert 1 2	Gousses d'ail 1 2
	
Chapelure panko 1/4 tasse 1/2 tasse	Noix de cajou, hachées 56 g 112 g
	
Sauce au chili doux 4 c. à soupe 8 c. à soupe	Huile de sésame 1 c. à soupe 2 c. à soupe
	
Concentré de bouillon de poulet 1 2	Mélange d'épices moo shu 1 c. à soupe 1 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** commencent à ramollir.
- Ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

2



Rôtir les boulettes

- 🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) du **mélange d'épices moo shu** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.)
- **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes pour 4 pers.) **de taille égale**.
- Déposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

5



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter la **sauce au chili doux**, l'**ail** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Porter la **sauce** à légère ébullition, puis réduire à feu moyen-doux.
- Ajouter les **boulettes** et l'**huile de sésame**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **boulettes** soient enrobées.

3



Préparer

- Entre-temps, séparer les **feuilles de bok choy**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté.)
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **oignons verts**, la **moitié** des **noix de cajou** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **légumes** et de **boulettes**.
- Napper les **boulettes** de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer du **reste** des **noix de cajou**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Rôtir les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

2 | Rôtir les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer, le cuire, et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, cuire et servir le **porc****.

Ne pas tenir compte du conseil d'ajouter un œuf au mélange.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).