

Boulettes de porc façon « wonton »

avec légumes sautés

Repas futé

35 minutes





Protéine personnalisable Ajouter





×2 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** 🎥

250 g | 500 g

Haché de protéines à base de plantes 250 g | 500 g



Porc haché



250 g | 500 g







Champignons



113 g | 227 g





Oignon vert





2 c. à soupe 4 c. à soupe



4 c. à soupe



8 c. à soupe



1 c. à thé | 2 c. à thé



Sauce aux piments et à l'ail



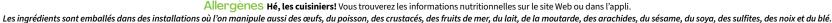
1 c. à soupe 2 c. à soupe







Sauce soya ½ c. à soupe 1 c. à soupe



Matériel | Plaque à cuisson, grand bol, grande poêle antiadhésive, papier parchemin



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la courgette en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **champignons** en deux (en quatre s'ils sont très gros).
- Couper les oignons verts en deux sur la largeur et séparer les morceaux verts des morceaux blancs. Émincer les morceaux verts des oignons verts. Hacher finement les morceaux blancs des oignons verts.



Assaisonner les champignons

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les champignons de
 ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile et assaisonner de la moitié du sel d'ail. Poivrer, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au centre du four pendant 10 min. (REMARQUE: Les champignons finiront de rôtir à l'étape 4.)



Former les boulettes

O Changer | Dinde hachée

O Changer | Haché de protéines

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la chapelure, la sauce soya, les morceaux blancs des oignons verts, la moitié de la purée de gingembre et d'ail et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel.
- Ajouter le porc en l'émiettant. (CONSEIL: Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange.)
- Poivrer, puis mélanger. Former à partir du mélange 10 boulettes (20 boulettes) de taille égale.

3 | Former les boulettes

1 c. à soupe

3 | Former les boulettes

Changer | Dinde hachée

Si vous avez choisi la dinde, la cuire
de la même façon que la recette vous

(2 c. à soupe) d'huile

4 personnes Ingrédient

Unités de

mesure à

chaque étape 2 personnes

d'œuf au mélange.

O Changer | Haché de protéines

indique de cuire le **porc****. Ne pas ajouter

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, de cuire et de servir le porc**. Ne pas ajouter d'œuf au mélange.



Rôtir les champignons et les boulettes

- Lorsque les champignons auront rôti pendant 10 min, les retirer du four. Remuer les champignons avec précaution, puis les pousser sur une moitié de la plaque à cuisson.
- Disposer les boulettes sur l'autre moitié. (REMARQUE: Pour 4 pers., disposer les boulettes sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.)
- Rôtir au centre du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les champignons soient dorés et que les boulettes soient entièrement cuites**.
 (REMARQUE: Pour 4 pers., rôtir les boulettes dans le haut du four. Continuer à rôtir les champignons au centre du four.)



Sauter les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moven-élevé.
- Ajouter les courgettes et les edamames.
 Assaisonner du reste du sel d'ail et poivrer.
 Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

- Lorsque les boulettes seront cuites, mélanger dans la même poêle (celle de l'étape 5) la sauce hoisin, le reste de la purée de gingembre et d'ail et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'eau.
 Cuire à feu moyen pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Retirer du feu. Ajouter les **boulettes**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les légumes dans les assiettes. Garnir de champignons, de boulettes et de la sauce restant dans la poêle.
- Arroser d'un filet de sauce aux piments et à l'ail, si désiré.
- Parsemer des morceaux verts des oignons verts.

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