



# Boulettes de porc façon « wonton » avec légumes sautés

Repas futé

35 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](https://hellofresh.ca)

Changer



Dinde hachée  
250 g | 500 g

Changer



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



Porc haché  
250 g | 500 g



Courgette  
1 | 2



Champignons  
113 g | 227 g



Edamames  
113 g | 226 g



Oignon vert  
2 | 4



Purée de  
gingembre et d'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Sauce hoisin  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Sauce aux  
piments et à l'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Chapelure panko  
¼ tasse |  
½ tasse



Sauce soya  
½ 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## 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**.

4



## 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.)

2



## 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.)

5



## Sauter les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-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.

3



## Former les boulettes

- **Changer** | **Dinde hachée**
- **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**.

6



## 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**.

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

## 3 | Former les boulettes

○ **Changer** | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc**\*\*. Ne pas ajouter d'**œuf** au mélange.

## 3 | Former 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, de cuire et de servir le **porc**\*\*. Ne pas ajouter d'**œuf** au mélange.