



Boulettes de porc savoureuses et épicées

avec salade de clémentines et noix de cajou

Repas futé

Épicée

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×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

○ Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Porc haché
250 g | 500 g



Laitue iceberg
½ | 1



Clémentine
2 | 4



Mini concombre
1 | 2



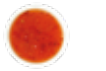
Gingembre
15 g | 30 g



Noix de cajou,
hachées
28 g | 56 g



Sauce aux huîtres
végétarienne
¼ tasse | ½ tasse



Sauce au chili
doux
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mayonnaise
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de riz
assaisonné
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 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



Former les boulettes

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

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter le **porc** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce aux huîtres**. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **poivre**, puis mélanger.
- Avec les mains légèrement humides, former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**.

2



Rôtir les boulettes

- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

3



Préparer

- Entre-temps, trancher finement le **concombre**.
- Peler les **clémentines** et les détacher en suprêmes.
- Peler, puis hacher finement ou râper la **moitié** du **gingembre** (le gingembre entier pour 4 pers.).
- Retirer et jeter la première couche de **feuilles de la laitue iceberg**. Retirer le pied, puis couper la **moitié** de la **laitue** (la laitue entière pour 4 pers.) en fines lanières.

4



Griller les noix de cajou et préparer la vinaigrette

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu.
- Transférer les **noix de cajou** dans une assiette.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moitié** de l'**huile de sésame**, la **moitié** de la **mayonnaise** (toute la qté pour 4 pers.) et la **moitié** de la **sauce au chili doux**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

5



Cuire la sauce

- Lorsque les **boulettes** seront cuites, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis le **gingembre**. Cuire pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les ingrédients dégagent leur arôme.
- Ajouter les **boulettes**, le **reste** de la **sauce au chili doux**, le **reste** de la **sauce aux huîtres** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **boulettes** soient enrobées.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette** (celui de l'étape 4), ajouter les **clémentines**, les **concombres** et la **laitue**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **boulettes** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper les **boulettes** de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer la **salade** de **noix de cajou**.

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

1 | Former les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

1 | Former les boulettes de Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **porc****.