



# Boulettes glacées au miel et à la sriracha

## avec mélange de légumes au sésame

Repas futé

Épicée

30 minutes

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

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://www.hellofresh.ca)



Porc haché  
250 g | 500 g



Sriracha  
2 c. à thé | 4 c. à thé



Miel  
2 | 4



Brocoli  
227 g | 454 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Poivron  
1 | 2



Échalotes frites  
28 g | 56 g



Patate douce  
1 | 2



Pois mange-tout  
56 g | 113 g



Graines de sésame  
9 g | 18 g



Huile de sésame  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Mélange d'épices moo shu  
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



### Rôtir les patates douces

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

- Couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

2



### Préparer les boulettes

Changez | **Bœuf haché**

- Entre-temps, recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- À un grand bol, ajouter le **porc**, les **échalotes frites**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** du **mélange d'épices moo shu** (toute la qté pour 4 pers.) et la **moitié** des **graines de sésame**. Assaisonner de ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel** et de ½ c. à thé (¼ c. à thé) de **poivre**, puis mélanger.

3



### Rôtir les boulettes

- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes pour 4 pers.) **de taille égale**.
- Disposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir dans le **bas** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.

4



### Préparer

- Entre-temps, parer les **pois mange-tout**, puis les couper en deux.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- À un grand bol, ajouter le **miel** et la **sriracha**. Bien mélanger en fouettant, puis réserver.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **reste** des **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.

5



### Cuire les légumes

- Réduire à feu moyen, puis ajouter le **brocoli** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant. **Saler** et **poivrer**, puis transférer dans un bol moyen.
- À la même poêle, ajouter l'**huile de sésame**, puis les **poivrons** et les **pois mange-tout**. Continuer à cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. **Saler** et **poivrer**. Dans le bol contenant le **brocoli**, ajouter le **mélange de pois mange-tout et de poivrons**. Bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Lorsque les **boulettes** seront cuites, ajouter le **mélange miel-sriracha** et remuer.
- Au bol contenant les **légumes**, ajouter les **patates douces**. Bien mélanger.
- Répartir les **légumes** et les **boulettes glacées** dans les assiettes.
- Parsemer de **graines de sésame grillées**.

## 2 | Préparer les boulettes

Changez | **Bœuf haché**

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

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