



Boulettes de bœuf et de porc façon teriyaki

avec riz au beurre et légumes

Familiale

35 à 45 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](https://www.hellofresh.ca)

↻ Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

↻ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Mélange de bœuf et de porc hachés
250 g | 500 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pois sucrés
113 g | 227 g



Courgette
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Chapelure panko
½ tasse | ¾ tasse



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce à l'ail et au miel
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sauce soya
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Fécule de maïs
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Vinaigre de riz assaisonné
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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

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 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- 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 doux. Cuire à couvert de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. 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 **pois sucrés** et les **courgettes**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

2



Former et rôtir les boulettes

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un grand bol, ajouter le **mélange de bœuf et de porc hachés**, la **chapelure**, la **moitié** des **oignons verts** et la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis mélanger. Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**, puis les déposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

5



Terminer la sauce et ajouter les boulettes

- Lorsque les **boulettes** seront cuites, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail**. Tournoyer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que la **tartinade** fonde.
- Ajouter le **mélange de sauce teriyaki**. (**REMARQUE** : Si le mélange de sauce s'est séparé, il suffit de le fouetter de nouveau avant de l'ajouter à la poêle.)
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude et épaississe légèrement.
- Retirer du feu. Ajouter les **boulettes**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter de l'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)

3



Préparer et commencer la sauce teriyaki

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen, ajouter la **sauce à l'ail et au miel**, la **sauce soya**, le **vinaigre**, la **moitié** de la **fécule de maïs** (toute la qté pour 4 portions) et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Fouetter jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Réserver.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **reste** des **oignons verts** et le **reste** de la **tartinade à l'ail**, puis mélanger.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir de **légumes** et de **boulettes**.
- Napper de la **sauce teriyaki restant** dans la poêle.

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

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Former et rôtir 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 **mélange de bœuf et de porc****.

2 | Former et rôtir 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 **mélange de bœuf et de porc****.