

# Bols de boulettes de porc moo shu

avec pois mange-tout et noix de cajou

Épicée

30 minutes



Bœuf haché

250 g | 500 g









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 🎥







250 g | 500 g



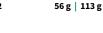


Poivron



Pois mange-tout

1 | 2



Oignon vert 1 | 2



Gousses d'ail 1 | 2



Chapelure panko 1/4 tasse | 1/2 tasse



Noix de cajou 28 g | 56 g



Sauce au chili doux 🍑 4 c. à soupe



1 c. à soupe 2 c. à soupe 8 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet 1 | 2



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. Matériel | Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive



### 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 tasse (2 tasses) d'eau et le concentré de bouillon. 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 moyen-doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide ait été absorbé. (REMARQUE: Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



### Rôtir les boulettes

### 🗘 Changer | Bœuf haché 🕽

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la chapelure, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) du mélange d'épices moo shu et 1/4 c. à thé (½ c. à thé) de **sel**. (CONSEIL : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!) **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du mélange de porc 8 boulettes de taille égale (16 boulettes pour 4 pers.).
- Les disposer sur la plaque à cuisson préparée. Rôtir dans le haut du four de 12 à 14 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.



### Préparer

- Entre-temps, parer les **pois mange-tout**, puis les couper en deux.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les oignons verts.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.



# 6

### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les oignons verts et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **légumes** et de **boulettes**.
- Napper les **boulettes** de la **sauce** restant dans la poêle.
- Parsemer de **noix de caiou**.

# 2 | Rôtir les boulettes

chaque étape <sup>2 personnes</sup>

Unités de

mesure à

### Changer | Bœuf haché

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, former les **boulettes** en suivant les mêmes directives que celles pour le porc, sans ajouter d'œuf au mélange. Cuire les boulettes de bœuf en suivant les mêmes directives que celles pour les boulettes de porc\*\*.

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

4 personnes



- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les pois mange-tout et les poivrons.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Saler et poivrer.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



## Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter la sauce au chili doux, l'ail et 1/4 tasse (1/2 tasse) d'eau. Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen-doux.
- Ajouter les boulettes et l'huile de sésame. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **boulettes** soient enrobées.

Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.