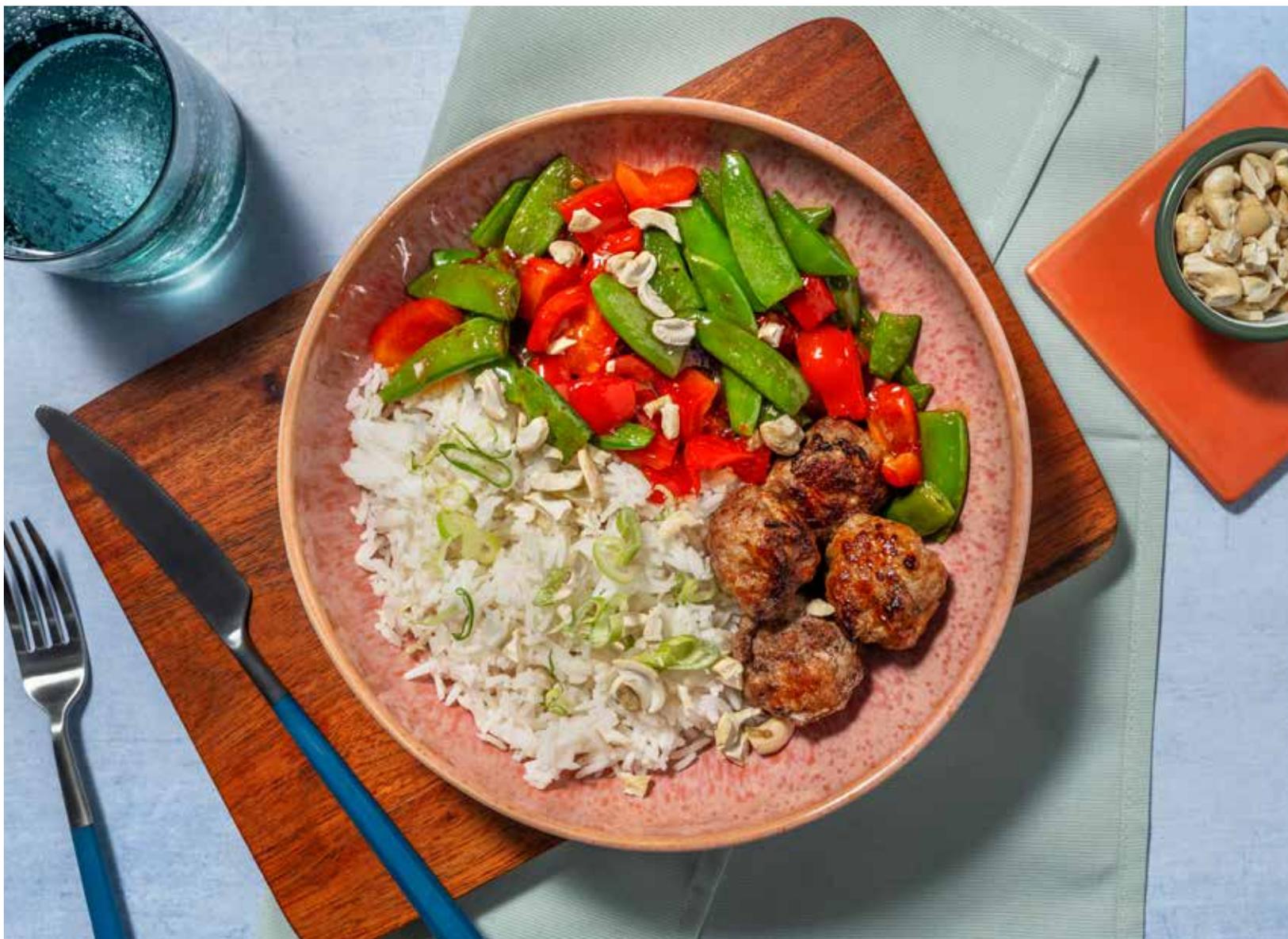


Bols de boulettes de porc moo shu

avec pois mange-tout et noix de cajou

Épicée

30 minutes



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



Porc haché



Riz au jasmin



Poivron



Pois mange-tout



Oignon vert



Gousses d'ail



Chapelure panko



Noix de cajou



Sauce au chili doux



Huile de sésame



Concentré de bouillon de poulet



Mélange d'épices moo shu

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES MOO SHU
Pour donner une saveur éclatante aux boulettes!

D'abord

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

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Pois mange-tout	56 g	113 g
Oignon vert	1	2
Gousses d'ail	1	2
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Noix de cajou	28 g	56 g
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mélange d'épices moo shu	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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

1



Cuire le riz

- 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.

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 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.

2



Rôtir les boulettes

- 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) de **mélange d'épices moo shu** et **¼ 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** (16 boulettes) **de taille égale**.
- 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**.

5



Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter la **sauce au chili doux**, l'**ail** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Porter la **sauce** à légère ébullition, puis réduire à feu moyen-doux.
- Ajouter les **boulettes** et l'**huile de sésame**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **boulettes** soient enrobées.

3



Préparer

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

6



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!