

BOULETTES DE PORC AU GINGEMBRE

avec pois mange-tout et noix de cajou



BONJOUR

SAUCE HOISIN

Un condiment populaire en cuisine chinoise pour son goût sucré salé!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 20 MIN | CALORIES: 1003



Porc haché



Oignons verts



Sauce hoisin



Ail



Nouilles chow mein



Pois mange-tout



Noix de cajou, hachées



Sauce de poisson



Coriandre



Gingembre



Sauce soja



Carotte



Fécule de maïs

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Petit bol
- Plaque à cuisson
- Grande poêle antiadhésive
- Presse-ail
- Passoire
- Bol moyen
- Fouet
- Tasses à mesurer
- Sel et poivre
- Épluche-légumes
- Huile d'olive ou de canola
- Casserole moyenne
- Cuillères à mesurer

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Porc haché 250 g | 500 g
- Oignons verts 2 | 4
- Sauce hoisin 1,4,8,9 3 c. à table | 6 c. à table
- Ail 6 g | 12 g
- Nouilles chow mein 1 200 g | 400 g
- Pois mange-tout 227 g | 454 g
- Noix de cajou, hachées 5 28 g | 56 g
- Sauce de poisson 0 2 c. à table | 4 c. à table
- Coriandre 10 g | 20 g
- Gingembre 30 g | 60 g
- Sauce soja 1,4 1 c. à table | 2 c. à table
- Carotte 170 g | 340 g
- Féculé de maïs 1 c. à table | 2 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART

Préchauffer le four à **425°F** (pour cuire les boulettes). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, ajouter **12 tasses** d'eau et **2 c. à thé** de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. (**NOTE:** utiliser les mêmes quantités pour 4 pers.) Entre-temps, à l'aide d'un épluche-légumes, peler la **carotte** en longs rubans. Empiler quelques rubans les uns sur les autres et les couper en deux sur la largeur. Couper les piles de **demi-rubans** en bâtonnets d'une largeur de 0,5 cm (1/4 po).



4 PRÉPARER LA SAUCE

Entre-temps, ajouter les **nouilles** à l'**eau bouillante**. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 1 à 2 min. Lorsque les **nouilles** sont cuites, réserver **1/2 tasse** d'**eau de cuisson** (doubler pour 4 pers). Égoutter les **nouilles**, puis les rincer à l'eau froide du robinet. Réserver. Dans un petit bol, fouetter la **féculé de maïs**, la **sauce soja**, la **sauce de poisson**, le **reste** de **sauce hoisin** et l'**eau de cuisson réservée**.



2 FINIR LA PRÉPARATION

Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Parer les **pois mange-tout** au besoin, puis les couper en deux. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou râper **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Dans un bol moyen, combiner le **porc**, les **oignons verts**, le **gingembre**, la **moitié** de l'**ail**, **1/2 c. à table** de **sauce hoisin** (doubler pour 4 pers) et **1/4 c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**.



5 CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1/2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **pois mange-tout**, les **carottes** et le **reste** d'**ail**. Cuire en mélangeant jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter la **sauce** provenant du petit bol et mélanger, 1 min. Retirer du feu et ajouter les **nouilles**. Mélanger pour couvrir les **nouilles** de **sauce**.



3 CUIRE LES BOULETTES

Façonner des **boulettes** d'environ 2,5 cm (1 po), puis les transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Cuire au centre du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et entièrement cuites, de 10 à 12 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.***) (**ASTUCE:** ouvrir une boulette pour vérifier qu'elle ne soit pas rosée au centre!)



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **sauté** dans les bols et garnir de **boulettes**, de **coriandre** et de **noix de cajou**.

LA TEXTURE PARFAITE!

Rincez les nouilles après les avoir égouttées ; elles perdront ainsi leur amidon et ne colleront pas!