

Boulettes de porc façon « wonton » avec légumes sautés

Faible en glucides

Épicée (au goût)

35 minutes



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



Porc haché



Courgette



Champignons



Edamames



Oignon vert



Purée de gingembre et d'ail



Sauce hoisin



Sel d'ail



Sauce aux piments et à l'ail



Chapelure panko



Sauce soya

BONJOUR OIGNON VERT

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

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, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Courgette	200 g	400 g
Champignons	113 g	227 g
Edamames	113 g	226 g
Oignon vert	2	4
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce hoïsin	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sauce soya	½ c. à soupe	1 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA



Préparer

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **champignons** en deux (en quatre s'ils sont très gros).
- Couper les **oignons verts** en deux sur la largeur et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**. Émincer les **morceaux verts** des **oignons verts**. Hacher finement les **morceaux blancs** des **oignons verts**.



Rôtir les champignons et les boulettes

- Lorsque les **champignons** auront rôti pendant 10 min, les retirer du four. Remuer les **champignons** avec précaution, puis les pousser sur une moitié de la plaque à cuisson.
- Disposer les **boulettes** sur l'autre moitié. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., disposer les boulettes sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.)
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés et que les **boulettes** soient entièrement cuites**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir les boulettes dans le haut du four. Continuer à rôtir les champignons au centre du four.)



Assaisonner les champignons

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **champignons** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four pendant 10 min. (**REMARQUE** : Les champignons finiront de rôtir à l'étape 4.)



Sauter les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **courgettes** et les **edamames**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



Former les boulettes

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **chapelure**, la **sauce soya**, les **morceaux blancs** des **oignons verts**, la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**.
- Ajouter le **porc** en l'émiettant. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!) **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** 10 **boulettes** (20 boulettes) de **taille égale**.



Terminer et servir

- Lorsque les **boulettes** seront cuites, mélanger dans la même poêle (celle de l'étape 5) la **sauce hoïsin**, le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail** et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire à feu moyen pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- Retirer du feu. Ajouter les **boulettes**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **champignons**, de **boulettes** et de la **sauce restant** dans la poêle.
- Arroser d'un **filet** de **sauce aux piments** et à l'**ail**, si désiré.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!