



# Boulettes de poulet aigres-douces au sésame

avec riz au beurre

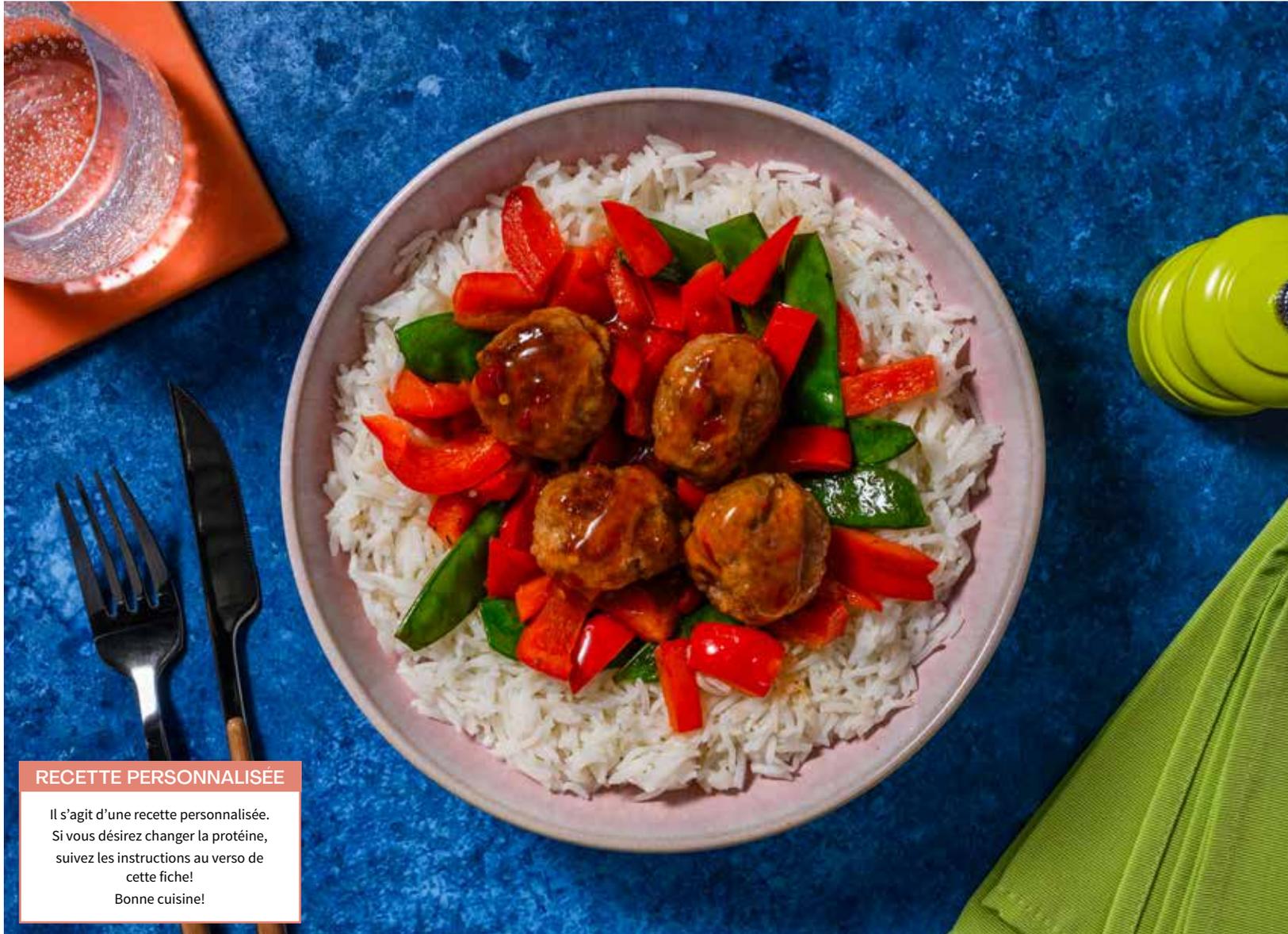
Familiale

Rapido

25 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Poulet haché



Boeuf haché



Chapelure panko



Sauce soya



Sauce aigre-douce



Poivron



Pois mange-tout



Riz basmati



Huile de sésame



Bouillon de poulet en poudre

BONJOUR POIS MANGE-TOUT

*Le pois mange-tout est plus plat et moins sucré que son cousin le pois sucré!*

## 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	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aigre-douce	½ tasse	1 tasse
Poivron	1	2
Pois mange-tout	56 g	113 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

## 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.

1



### Commencer le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, la **moitié** du **bouillon en poudre**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



### Cuire les légumes

- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis les **poivrons** et les **pois mange-tout**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Arroser le tout du **reste** de la **sauce soya**, puis **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.

2



### Préparer les boulettes

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **poulet**, la **chapelure**, la **moitié** de la **sauce soya**, la **moitié** de l'**huile de sésame**, le **reste** du **bouillon en poudre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet haché**.

5



### Enrober les boulettes de sauce et terminer le riz

- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les transférer dans le bol contenant la **sauce**. Remuer délicatement pour enrober.
- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.

3



### Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Parer les **pois mange-tout**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Dans un grand bol, combiner la **sauce aigre-douce** et le **reste** de l'**huile de sésame**. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Répartir le **riz au beurre** dans les assiettes.
- Garnir de **légumes**, puis des **boulettes**. Napper les **boulettes** de la **sauce restant** dans le bol.

**Le souper, c'est réglé!**