

Boulettes de viande dans une sauce rétro au chili avec riz au beurre

Familiale

Épicée

25 à 35 minutes



Mélange de bœuf et
de porc hachés



Chapelure panko



Bouillon de poulet
en poudre



Riz basmati



Sauce Worcestershire



Sauce soja



Base de sauce
tomate



Glaçage balsamique



Sauce au chili doux



Bébés épinards



Tomate Roma

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

Donnez une saveur sucrée et acidulée à vos plats!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, 2 grands bols, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange de bœuf et de porc hachés	250 g	500 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce Worcestershire	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Base de sauce tomate	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Tomate Roma	80 g	160 g
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.

Nous rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **riz**, **1 ¼ tasse d'eau** et **2 c. à thé de bouillon en poudre** (doubler les qtés pour 4 pers.). 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



Préparer le mélange de sauce

- Dans un bol moyen, ajouter la **sauce au chili doux**, la **base de sauce tomate**, le **reste** de la **sauce soja**, le **reste** de la **sauce Worcestershire**, le **reste** du **glacage balsamique** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

2



Cuire les boulettes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, dans un grand bol, ajouter le **mélange de bœuf et de porc**, la **chapelure**, la **moitié** de la **sauce Worcestershire**, la **moitié** de la **sauce soja** et le **reste** du **bouillon en poudre**. Assaisonner de **½ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile** (1 ½ c. à soupe pour 4 pers.), puis les **boulettes**. Poêler de 12 à 14 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.

5



Enrober les boulettes de sauce

- Lorsque les **boulettes** seront cuites, égoutter l'**excédent de gras** avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **mélange de sauce** à la poêle. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant délicatement à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et enrobe les **boulettes**. **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Préparer et mélanger la vinaigrette balsamique

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **glacage balsamique** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates** et les **épinards**, puis remuer pour enrober.
- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir le **riz** de **boulettes**. Napper les **boulettes** de la **sauce rétro au chili restante** dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!