

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

Familiale

Rapido

25 à 35 minutes



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



Mélange de bœuf et de porc hachés



Chapelure panko



Bouillon de poulet en poudre



Riz basmati



Sauce Worcestershire



Sauce soya



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.

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

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 soya	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	95 g	190 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **riz**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **bouillon en poudre**. 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 soya**, le **reste de la sauce Worcestershire**, le **reste du glaçage balsamique** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

2



Cuire les boulettes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- 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 soya** et le **reste** du **bouillon en poudre**. Assaisonner de **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile**, puis les **boulettes**. Cuire 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**. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant délicatement à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **boulettes** soient enrobées. **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Préparer et mélanger la vinaigrette balsamique

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **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** (2 c. à soupe) de **beurre**. 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 restant** dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!



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