



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

Familiale

Épicée

25 à 35 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

○ Changer



Dinde hachée
250 g | 500 g

○ Changer



Émincé protéiné
200 g | 400 g



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
1 | 2

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

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

- 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Cuire les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, ajouter dans un grand bol 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 **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et **poivrer**, puis 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**.

3



Préparer et mélanger la vinaigrette balsamique

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un autre grand bol, ajouter la **moitié** du **glaçage balsamique** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

4



Préparer le mélange de sauces

- 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.

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 sauces**. 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**.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette balsamique**, ajouter les **tomates** et les **épinards**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la casserole contenant le **riz**. Séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** au **beurre** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir le **riz** de **boulettes**. Napper les **boulettes** de la **sauce de cuisson restant** dans la poêle.

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

2 | Cuire les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer, la faire cuire et la servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **mélange de bœuf et de porc****.

2 | Cuire les boulettes

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le préparer, le faire cuire et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **mélange de bœuf et de porc****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



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