



# Bols de boulettes de porc moo shu

## avec pois mange-tout et noix de cajou

Épicée

30 minutes

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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](https://hellofresh.ca)



Porc haché  
250 g | 500 g



Riz au jasmin  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron  
1 | 2



Pois mange-tout  
56 g | 113 g



Oignon vert  
1 | 2



Gousses d'ail  
1 | 2



Chapelure panko  
¼ tasse | ½ tasse



Noix de cajou  
28 g | 56 g



Sauce au chili  
doux  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Huile de sésame  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Concentré de  
bouillon de  
poulet  
1 | 2



Mélange d'épices  
moo shu  
½ c. à soupe |  
1 c. à soupe

**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, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



## Rôtir les boulettes

- **Changer** | **Bœuf haché**
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, la **chapelure**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) du **mélange d'épices moo shu** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!) **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de porc** **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Les disposer sur la plaque à cuisson préparée. Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

3



## Préparer

- Entre-temps, parer les **pois mange-tout**, puis les couper en deux.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois mange-tout** et les **poivrons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



## Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter la **sauce au chili doux**, l'**ail** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen-doux.
- Ajouter les **boulettes** et l'**huile de sésame**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **boulettes** soient enrobées.

6



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **oignons verts** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **légumes** et de **boulettes**.
- Napper les **boulettes** de la **sauce** restant dans la poêle.
- Parsemer de **noix de cajou**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 2 | Rôtir les boulettes

○ **Changer** | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, former les **boulettes** en suivant les mêmes directives que celles pour le **porc**, sans ajouter d'**œuf** au **mélange**. Cuire les **boulettes de bœuf** en suivant les mêmes directives que celles pour les **boulettes 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.