

# Boulettes de bœuf au gingembre et à la sauce aux prunes

avec riz aux oignons verts et légumes

30 minutes



Bœuf haché



Sauce aux prunes



Riz au jasmin



Poivron



Chapelure panko



Carotte



Oignon vert



Gingembre



Gousses d'ail



Sauce soja



Graines de sésame

BONJOUR SAUCE SOJA

*Le secret d'une sauce pour sautés qui a du mordant? Une touche de sauce soja!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Sauce aux prunes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Carotte	170 g	340 g
Oignon vert	2	4
Gingembre	30 g	30 g
Gousses d'ail	1	2
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame	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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Cuire le riz

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Incorporer le **riz**, 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.



## Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **carottes**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent légèrement.
- Ajouter les **poivrons**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.



## Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler, puis émincer ou râper **½ c. à soupe** de **gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.).



## Terminer les boulettes et les légumes

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter les **boulettes**, la **sauce aux prunes**, la **sauce soja** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** soient enrobés.



## Former et cuire les boulettes

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **bœuf**, le **gingembre**, l'**ail**, la **chapelure**, la **moitié** des **graines de sésame** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler** et bien mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** des **oignons verts** et **saler**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir des **boulettes de bœuf** et des **légumes**. Napper de la **sauce de cuisson restant** dans la poêle.
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

**Le souper, c'est réglé!**