

Boulettes de porc glacées à la sauce hoisin avec légumes sautés sur riz à la noix de coco

Familiale

30 Minutes



Porc haché



Dinde hachée



Riz au jasmin



Oignons verts



Pois sucrés



Mini bok choy, haché



Gingembre



Sauce hoisin



Sauce soja



Sauce au chili doux



Lait de coco



Fécule de maïs



Chapelure panko



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée et savoureuse qui rehausse les saveurs!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, 2 bols moyens, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingédients

	2 Personnes	4 Personnes
Porc haché	250 g	500 g
 Dinde hachée	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignons verts	2	4
Pois sucrés	113 g	227 g
Mini bok choy, haché	227 g	454 g
Gingembre	30 g	60 g
Sauce hoisin	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait de coco	165 ml	400 ml
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau** (1 tasse pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou râper le **gingembre**.




Faire sauter les légumes

Pendant que les **boulettes** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois sucrés** et le **gingembre restant**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant, de 2 à 3 minutes. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis réserver les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Faire cuire le riz à la noix de coco

Une fois que l'**eau** bout, incorporer le **lait de coco** et le **riz**, puis porter à légère ébullition. (**REMARQUE** : Surveiller la casserole pour éviter que l'eau ne déborde.) Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.

**RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire le **porc**.



Préparer la sauce

Pendant que les **légumes** cuisent, dans un autre bol moyen, fouetter la **sauce hoisin**, la **sauce soja**, la **sauce au chili doux**, la **fécule de maïs** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Lorsque les **légumes** seront cuits, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter le **mélange à la sauce hoisin** et faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter les **boulettes** à la poêle contenant la **sauce**, bien mélanger pour enrober.



Former et faire cuire les boulettes

Pendant que le **riz** cuit, mélanger dans un bol moyen le **porc**, la **chapelure panko**, la **moitié** du **gingembre** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes ajouter un œuf au mélange!) Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz à la noix de coco** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes**, de **boulettes** et de **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!