

Boulettes de porc façon « wonton » avec légumes sautés

Faible en glucides

Épicée (au goût)

35 minutes



Porc haché



Fleurons de brocoli



Champignons



Pois sucrés



Oignons verts



Gingembre



Sauce hoisin



Purée d'ail



Sauce aux piments
et à l'ail



Chapelure panko



Sauce soja

BONJOUR OIGNON VERT

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

D'abord

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

Matériel requis

Poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, grand bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Champignons	113 g	227 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Oignons verts	2	4
Gingembre	15 g	30 g
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Parer les **pois sucrés**. Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Trancher finement les **champignons**. Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Émincer les **oignons verts** et séparer les morceaux verts et les morceaux blancs.



Faire cuire les champignons

Pendant que les **boulettes** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 5 à 6 minutes. **Saler** et **poivrer**, puis réserver dans une assiette.



Former les boulettes

Dans un grand bol, ajouter la **chapelure panko**, la **sauce soja**, la **purée d'ail**, les **morceaux blancs des oignons verts** et la **moitié** du **gingembre**. Émietter le **porc** au-dessus du bol. **Poivrer** et bien mélanger. Former à partir du **mélange 12 boulettes de taille égale** (24 boulettes pour 4 personnes).



Faire sauter les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **brocoli** commence à ramollir, de 2 à 3 minutes. Ajouter les **champignons**, les **pois sucrés** et le **reste** du **gingembre**. Terminer la cuisson en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que le **gingembre** dégage son arôme et que les **légumes** soient légèrement croquants, de 2 à 3 minutes.



Faire cuire les boulettes

Faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen (utiliser une grande poêle antiadhésive pour 4 personnes). Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **boulettes**. Faire poêler de 8 à 12 minutes, en retournant souvent les **boulettes**, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**. (**REMARQUE** : Si les boulettes brunissent trop rapidement, réduire le feu à moyen-doux.) Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce hoisin** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger pour enrober les **boulettes**.



Terminer et servir

Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir des **boulettes** et de la **sauce de cuisson restante** dans la poêle. Arroser de la **sauce aux piments et à l'ail**, au goût. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!