

Boulettes de porc façon « wonton » avec légumes sautés

Faible en glucides

Épicée (au goût)

35 minutes



Porc haché



Fleurons de brocoli



Champignons



Pois sucrés



Oignon vert



Gingembre



Sauce hoisin



Mélange d'épices moo shu



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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, 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
Oignon vert	2	4
Gingembre	15 g	30 g
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices moo shu	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

** 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



Préparer

- Parer les **pois sucrés**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Couper les **champignons** en deux (en quatre s'ils sont très gros).
- Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Couper les **oignons verts** en deux sur la largeur, en séparant les morceaux verts des morceaux blancs. Émincer les morceaux **verts des oignons verts**. Hacher finement les morceaux **blancs des oignons verts**.



Rôtir les champignons et les boulettes

- Lorsque les **champignons** auront rôti pendant 10 min, retirer la plaque à cuisson du four. Remuer avec précaution les **champignons**, puis les pousser sur une moitié de la plaque.
- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson, disposer les **boulettes**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., disposer les boulettes sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.)
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés et que les **boulettes** soient entièrement cuites**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir les boulettes dans le haut du four. Continuer à rôtir les champignons au centre du four.)



Assaisonner et commencer la cuisson des champignons

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **champignons** de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices moo shu**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four pendant 10 min. (**REMARQUE** : Les champignons continueront de rôtir à l'étape 4.)



Sauter les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **brocoli** commence à ramollir.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **pois sucrés** et le **reste** du **gingembre**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **gingembre** dégage son arôme et que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder au chaud.



Former les boulettes

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **chapelure**, la **sauce soja**, les **morceaux blancs des oignons verts**, le **reste** du **mélange d'épices moo shu**, la **moitié** du **gingembre** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Ajouter le **porc** en l'émiettant. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!) **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange** **10 boulettes de taille égale** (20 boulettes pour 4 pers.).



Terminer et servir

- Lorsque les **boulettes** seront cuites, mélanger dans la même poêle (celle de l'étape 5) la **sauce hoisin** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min à feu moyen, jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.
- Retirer du feu, ajouter les **boulettes** et remuer pour enrober.
- Répartir les **légumes** dans les assiettes. Garnir de **champignons** et de **boulettes**, et napper de la **sauce restante** dans la poêle.
- Arroser d'**un filet** de **sauce aux piments et à l'ail**, si désiré.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!