

# Boulettes de poulet dans une sauce à l'abricot avec poivrons et riz à l'ail et au beurre

Familiale

30 minutes



Poulet haché



Chapelure panko



Sauce soja



Tartinade d'abricots



Vinaigre de riz



Fécule de maïs



Poivron



Courgette



Riz basmati



Poudre d'ail



Vin blanc de cuisine

BONJOUR TARTINADE D'ABRICOTS

*Sucrée et acidulée, elle est l'ingrédient parfait pour les sauces et les vinaigrettes!*

## 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, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tartinade d'abricots	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poudre d'ail	2 c. à thé	4 c. à thé
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

*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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, la **moitié** de la **poudre d'ail**, **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **poivrons** et les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Pendant que les **légumes** cuisent, mélanger la **tartinade d'abricots**, le **vinaigre**, le **reste** de la **sauce soja**, le **reste** de la **poudre d'ail**, la **moitié** de la **fécule de maïs** (toute la qté pour 4 pers.) et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) dans un autre bol moyen.



## Préparer les boulettes

- Entre-temps, ajouter le **poulet**, la **chapelure**, la **moitié** du **reste** de la **poudre d'ail**, la **moitié** de la **sauce soja** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.) dans un bol moyen. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.



## Mélanger les légumes et les boulettes avec la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **vin de cuisine**. Cuire pendant 30 s, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout réduise légèrement.
- Ajouter le **mélange de sauce**. Porter à légère ébullition pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **boulettes**. Remuer délicatement, jusqu'à ce que les **boulettes** soient enrobées. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.



## Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur.



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz à l'ail**, ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis mélanger à la fourchette jusqu'à ce qu'il fonde.
- Répartir le **riz à l'ail** et **le beurre** dans les assiettes.
- Garnir de **légumes** et de **boulettes**.

## Le souper, c'est réglé!