



Boulettes de bœuf teriyaki

avec légumes sautés et riz à l'ail

Familiale

30 minutes

Changer



Poulet haché

250 g | 500 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Bœuf haché
250 g | 500 g



Mélange de légumes
170 g | 340 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Sauce teriyaki
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sauce soya
1 ½ c. à thé | 3 c. à thé



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Miel
1 | 2



Purée de gingembre
et d'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

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

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail** et le **riz**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**, puis 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 du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen-doux.
- Dans la poêle, ajouter la **sauce teriyaki**, la **purée de gingembre et d'ail**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et le **miel**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, les transférer dans la poêle contenant la **sauce**. Remuer pour enrober.

2



Préparer les boulettes

🔄 **Changer** | **Poulet haché**

- Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un bol moyen, ajouter la **chapelure**, la **sauce soya** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **poivre moulu**. Bien mélanger.
- Ajouter le **bœuf haché**. Bien mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) de **taille égale**.
- 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**.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir de **légumes**, puis de **boulettes**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce de cuisson**.

3



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mélange de légumes** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- **Saler et poivrer**, puis transférer dans une assiette.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Préparer les boulettes

🔄 **Changer** | **Poulet haché**

Si vous avez choisi le **poulet haché**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**.

