

Boulettes de viande dans une sauce rétro au chili avec légumes rôtis et riz au beurre

Familiale

Épicée

Rapido

25 minutes



Mélange de bœuf et de porc hachés



Chapelure panko



Poudre d'ail



Riz basmati



Sauce Worcestershire



Moutarde de Dijon



Base de sauce tomate



Glaçage balsamique



Sauce au chili doux



Poivron



Courgette

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

Donnez une saveur sucrée et acidulée à vos plats!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-----------------------------------|--------------|--------------|
| Mélange de bœuf et de porc hachés | 250 g | 500 g |
| Chapelure panko | ¼ tasse | ½ tasse |
| Poudre d'ail | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Riz basmati | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Sauce Worcestershire | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Moutarde de Dijon | 1 ½ c. à thé | 3 c. à thé |
| Base de sauce tomate | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Glaçage balsamique | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sauce au chili doux 🌶️ | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Courgette | 200 g | 400 g |
| 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).

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



Cuire le riz

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



Rôtir les légumes

- Entre-temps, sur une autre plaque à cuisson, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, en remuant à mi-cuisson.



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Préparer la sauce rétro au chili et glacer les boulettes

- Lorsque les **boulettes** seront presque prêtes, ajouter dans une grande poêle antiadhésive la **sauce au chili doux**, la **base de sauce tomate**, la **moitié** du **glaçage balsamique** (tout le glaçage pour 4 pers.), **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), le **reste** de la **moutarde** et le **reste** de la **sauce Worcestershire**. **Poivrer**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé, en remuant souvent pour bien mélanger.
- Lorsque la **sauce** mijotera, ajouter les **boulettes** à la poêle. Remuer délicatement pour enrober.



Former et cuire les boulettes

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un grand bol, ajouter le **mélange de bœuf et de porc**, la **chapelure**, la **moitié** de la **sauce Worcestershire**, la **moitié** de la **moutarde**, le **reste** de la **poudre d'ail** et **¼ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Transférer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée. Cuire dans le **haut** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter **2 c. à soupe de beurre**. Séparer les **grains** à la fourchette, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir le **riz** des **boulettes**. Napper les **boulettes** de la **sauce rétro au chili restant** dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!