

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

Familiale

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

Bol moyen, plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @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.
- 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.



Préparer le mélange de glaçage

- Dans un bol moyen, ajouter la **sauce au chili doux**, la **base de sauce tomate**, la **moitié** du **glaçage balsamique** (toute la qté 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**, puis bien mélanger.



Cuire les boulettes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, 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.).
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile**, puis les **boulettes**. Poêler de 12 à 14 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites**.



Glacer les boulettes

- Égoutter avec précaution l'excédent de gras de la poêle contenant les **boulettes** et le jeter.
- Ajouter le **mélange de glaçage**. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant délicatement à l'occasion, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement et enrobe les **boulettes**.



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).
- Sur une 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, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



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 restante** dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!