

# Boulettes façon hakka

avec poivrons, riz et pois

Rapido

Épicée

25 minutes



Boeuf haché



Chapelure panko



Sauce soja



Sauce aux piments  
et à l'ail



Gingembre



Poivron vert



Oignon jaune



Riz basmati



Petits pois



Oignons verts



Mélange d'épices  
marocain



Sauce au chili doux

## 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, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gingembre	15 g	30 g
Poivron vert	200 g	400 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Petits pois	56 g	113 g
Oignons verts	1	2
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chili doux	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## 1 Faire cuire le riz et les pois

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Incorporer le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Ajouter les **pois** à mi-cuisson. Lorsque le **riz** sera cuit, retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



## 4 Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon** et de **poivron**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement, de 2 à 3 minutes. Ajouter le **reste** du **gingembre** et le **reste** du **mélange d'épices marocain**. Faire cuire pendant 30 secondes en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



## 2 Faire cuire les boulettes

Pendant que le **riz** cuit, peler, puis émincer ou râper la **moitié** du **gingembre** (utiliser le gingembre entier pour 4 personnes). Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, la **chapelure panko**, la **moitié** du **gingembre**, **½ c. à soupe de sauce soja** et **1 c. à thé de mélange d'épices marocain** (doubler les quantités pour 4 personnes). Former à partir du **mélange 8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées et entièrement cuites\*\*.



## 5 Terminer les boulettes

Ajouter les **boulettes** et la **sauce pour sautés** dans la poêle contenant les **légumes**. Faire cuire en remuant délicatement, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et enrobe les **boulettes**, pendant 1 minute. **Saler** et **poivrer** au goût.



## 3 Préparer

Pendant que les **boulettes** cuisent, peler l'**oignon** et le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Dans un petit bol, mélanger la **sauce aux piments et à l'ail**, la **sauce au chili doux**, le **reste** de la **sauce soja** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : C'est votre sauce pour sautés.)



## 6 Terminer et servir

Ajouter la **moitié** des **oignons verts** au **riz**, puis séparer les grains à la fourchette. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **boulettes**, de **légumes** et de **sauce** contenue dans la casserole. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## Le repas est prêt!