



Boulettes de porc au wasabi

avec courgettes grillées et riz au jasmin

VARIÉTÉ

ÉPICÉE

30 minutes



Porc haché



Pâte wasabi



Riz au jasmin



Oignons verts



Mélange mirin-soja



Noix de Cajou, hachées



Courgette



Fécule de maïs



Gingembre



Chapelure panko



Mayonnaise



Sauce hoisin



Ail

BONJOUR WASABI!

Un populaire condiment japonais, qui donne du piquant à tous les plats qu'il accompagne!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction griller, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

2 plaques à cuisson, grande poêle antiadhésive, casserole moyenne, bol moyen, papier d'aluminium, petit bol, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, fouet

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Porc haché	250 g	500 g
Pâte wasabi 🌶️	10 g	20 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignons verts	2	2
Mélange mirin-soja	4 c. à table	8 c. à table
Noix de Cajou, hachées	28 g	56 g
Courgette	200 g	400 g
Fécule de maïs	1 c. à table	2 c. à table
Gingembre	30 g	60 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	2 c. à table	¼ tasse
Sauce hoïsin	2 c. à table	¼ tasse
Ail	3 g	6 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Porter **1 ½ tasse d'eau** (2 ½ tasses pour 4 pers) à ébullition dans une casserole moyenne à couvert. Entre-temps, émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer l'**ail**. Peler, puis râper le **gingembre**. Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



4. GRILLER LES NOIX

Pendant que les **boulettes** cuisent, mettre les **noix de Cajou** dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. Réserver dans une assiette.



2. RÔTIR LA COURGETTE

Sur une plaque à cuisson, arroser la **courgette** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger, puis cuire sur la grille du **bas** jusqu'à ce qu'elle soit brun doré et tendre, de 14 à 16 min.



5. GLACER LES BOULETTES

Dans un petit bol, fouetter la **fécule de maïs**, le **mélange mirin-soja**, la **sauce hoïsin**, le **reste d'ail** et **½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Dans la même grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter le **glaçage** et les **boulettes cuites**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe, de 2 à 3 min.



3. CUIRE LES BOULETTES

Dans un bol moyen, combiner le **porc**, la **panko**, le **gingembre**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** du **wasabi**, la **moitié** de l'**ail** et **¼ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**. Former des **boulettes** d'un diamètre d'environ 2,5 cm (1 po), puis transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et entièrement cuites, de 10 à 12 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Dans un autre petit bol, mélanger la **mayo**, **2 c. à thé d'eau** (doubler pour 4 pers) et le **reste** du **wasabi**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **courgettes** et de **boulettes**. Saupoudrer de **noix de Cajou** et du **reste d'oignons verts**. Napper de **mayo au wasabi**.

Le souper, c'est réglé!