



Boulettes de bœuf teriyaki

avec riz à l'ail et salade de chou japonaise

FAMILIALE 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Bœuf haché



Riz au jasmin



Pois mange-tout



Ail



Oignons verts



Salade de chou



Mayonnaise



Lime



Chapelure panko



Épices japonaises



Sauce teriyaki

BONJOUR SAUCE TERIYAKI!

Une sauce sucrée et salée à base de soja, de miel, de gingembre et d'ail!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, bol moyen, râpe, microplane/zesteur, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois mange-tout	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Oignons verts	2	4
Salade de chou	170 g	340 g
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Lime	1	2
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Épices japonaises	1 c. à table	2 c. à table
Sauce teriyaki	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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. CUIRE LE RIZ

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter l'**ail** et le **riz**. Cuire en remuant souvent, de 2 à 3 min, puis ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers) et porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu doux, puis couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



4. PRÉPARER LA SALADE

Dans un grand bol, fouetter le **jus de lime**, la **mayo** et **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers). Ajouter les **pois mange-tout** et la **salade de chou**, puis bien mélanger. **Salier** et **poivrer**.



2. PRÉPARER LES BOULETTES

Dans un bol moyen, mélanger la **panko**, les **épices japonaises**, **¼ c. à thé de sel** et **2 c. à table d'eau** (doubler l'eau et le sel pour 4 pers). Ajouter le **bœuf**, puis **poivrer** et bien mélanger. Former **8 boulettes** de taille égale (**NOTE** : 16 boulettes pour 4 pers). Transférer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et entièrement cuites, de 10 à 12 min.**



5. GLACER LES BOULETTES

Lorsque les **boulettes** sont cuites, mettre **sauce teriyaki** et **¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Cuire en remuant souvent pour réchauffer le tout. Ajouter les **boulettes** à la **sauce** et bien mélanger.



3. PRÉPARATION

Parer les **pois mange-tout**, puis les émincer sur la longueur. Zester et presser **la moitié** de la **lime**, puis couper **le reste** en quartiers. Émincer les **oignons verts**.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer le **zeste de lime** et **la moitié** des **oignons verts**. **Salier**. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **boulettes** et de **sauce**. Servir avec la **salade**. Saupoudrer **du reste d'oignons verts** et arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le souper, c'est réglé!