

Boulettes de poulet à la japonaise

avec riz à l'ail

Familiale

Rapido

25 minutes



Poulet haché



Riz au jasmin



Bok choy de Shanghai



Edamame



Oignon vert



Purée d'ail



Sel d'ail



Mélange mirin-soja



Chapelure panko



Miel

BONJOUR OIGNON VERT

Un autre nom pour cet allium est la ciboule!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes. (CONSEIL : Séparer les feuilles de bok choy et bien les rincer pour enlever toute la saleté!)

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Edamame	113 g	226 g
Oignon vert	2	4
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Miel	1 c. à soupe	2 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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



Faire cuire le riz

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter dans une casserole moyenne **1 tasse d'eau** (1 ¾ tasse pour 4 pers.), la **moitié** du **sel d'ail** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu moyen-doux.
- Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (REMARQUE : Réduire à feu doux si l'eau déborde en bouillant.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire les légumes

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis l'**edamame** et les **tiges de bok choy**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion.
- Ajouter les **feuilles de bok choy**. (REMARQUE : Pour 4 pers., ajouter les feuilles de bok choy par étapes!) **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'elles tombent, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Préparer

- Entre-temps, séparer les **feuilles de bok choy** des **tiges**, puis couper les **tiges** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer les **oignons verts**, en gardant les morceaux verts et les morceaux blancs séparés.



Faire le glaçage

- Lorsque les **boulettes** et les **légumes** sont prêts, ajouter **2 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.), le **mélange mirin-soja** et le **miel** à la même poêle.
- Porter à ébullition à feu moyen-élevé.
- Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion. (CONSEIL : Pour un glaçage plus liquide, ajouter plus d'eau, 1 c. à soupe à la fois!)
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter les **boulettes**. Remuer pour enrober les **boulettes** de **glaçage**.



Former et faire cuire les boulettes

- Tapisser une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **chapelure**, les **morceaux blancs des oignons verts**, le **reste** du **sel d'ail** et le **reste** de la **purée d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger. (CONSEIL : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf au mélange!)
- Avec les mains mouillées, former à partir du **mélange 10 boulettes de tailles égales** (20 pour 4 pers.).
- Disposer les **boulettes** sur la plaque à cuisson préparée. Faire griller au **centre** du four de 8 à 11 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**.



Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **saler**, au goût. Incorporer le **reste** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **légumes**, de **boulettes** et de **tout** le **glaçage** **restant** dans la poêle.

Le souper, c'est réglé!