

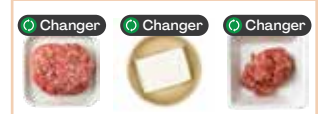


Sauté de porc et de noix de cajou à la chinoise

avec riz à l'ail

Familiale

25 à 35 minutes



Boeuf haché 250 g | 500 g Tofu 1 | 2 Dinde hachée 250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

*2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Porc haché
250 g | 500 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pois mange-tout, parés
227 g | 454 g



Oignon vert
2 | 4



Courgette
1 | 2



Purée d'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Noix de cajou, hachées
28 g | 56 g



Sauce hoisin
4 c. à soupe |
4 c. à soupe



Fécule de maïs
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce au chili doux
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz à l'ail

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **riz** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, puis 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **pois mange-tout**, puis les couper en deux sur la largeur.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, fouetter la **sauce soya**, la **sauce au chili doux**, la **fécule de maïs**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **sauce hoisin** et **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**. Réserver.

3



Griller les noix de cajou et cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes**. Cuire pendant 2 min en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** commencent à ramollir.
- Ajouter les **pois mange-tout** et le **reste** de la **purée d'ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**.
- Retirer du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

4



Cuire le porc

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- [Changer](#) | **Tofu**
- [Changer](#) | **Dinde hachée**

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**.

5



Assembler le sauté

- Fouetter à nouveau le **mélange hoisin-soya**, puis l'ajouter à la poêle contenant le **porc**. Porter à ébullition et laisser mijoter de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir de **légumes**, de **porc** et de **sauce de cuisson**.
- Parsemer de **noix de cajou** et du **reste** des **oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

4 | Cuire le tofu

[Changer](#) | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un petit pois. Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Cuire de 6 à 7 min de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc**, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

4 | Cuire la dinde

[Changer](#) | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).