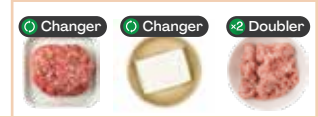




Bols façon « rouleaux de printemps » au porc avec échalotes frites

Familiale

25 à 35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

ou

x2 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

Boeuf haché 250 g | 500 g

Tofu 1 | 2

Porc haché 500 g | 1000 g



Porc haché
250 g | 500 g



Échalotes frites
56 g | 112 g



Graines de sésame noir
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Chou vert, émincé
113 g | 226 g



Huile de sésame
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Purée de gingembre et d'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce aux prunes
¼ tasse | ½ tasse



Sauce hoisin
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Oignon vert
2 | 4



Vinaigre de riz assaisonné
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Carotte
1 | 2

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 au sésame

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

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter l'**huile de sésame**, puis **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **purée de gingembre et d'ail** et le **riz**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** soit grillé.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. 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, émincer les **oignons verts**.
- Éplucher, puis râper la **carotte**.

3



Mariner la salade de chou

- Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter le **chou**, la **carotte** et les **oignons verts**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

4



Cuire le porc

🔄 Changer | **Bœuf haché**

🔄 Changer | **Tofu**

×2 Doubler | **Porc haché**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter la **sauce hoisin** et le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **porc** soit enrobé. **Saler et poivrer**, au goût.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **graines de sésame** et mélanger.
- Répartir le **riz au sésame** dans les bols. Garnir de **porc** et de **salade de chou**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce aux prunes**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

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 en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

4 | Cuire le tofu

🔄 Changer | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un petit pois. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. 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 le porc

×2 Doubler | **Porc haché**

Si vous avez doublé le **porc haché**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de porc haché**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

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