



Bols de porc à la coréenne

avec légumes rôtis au sésame et mayo au gochujang

Repas futé

Épicée

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

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

Changer



Poulet haché
250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®
2 | 4



Porc haché
250 g | 500 g



Gochujang
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce soya
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



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



Patate douce
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Poivron
1 | 2



Courgette
2 | 4



Mélange d'épices
moo shu
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé

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



Rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de la **moitié** de l'**huile de sésame**. **Poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

2



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Emincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.

3



Rôtir les légumes

- Sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** et les **courgettes** du **reste** de l'**huile de sésame**. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **haut** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

4



Préparer la mayo au gochujang

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise** et le **gochujang**, puis bien mélanger.

5



Cuire le porc

[Changer](#) | [Poulet haché](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à thé** (1 c. à thé) 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**.
- Conserver ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **gras** dans la poêle, puis jeter l'excédent avec précaution.
- Ajouter à la poêle le **mélange d'épices moo shu**, la **sauce soya** et les **morceaux blancs** des **oignons verts**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre, si désiré.)
- **Poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Transférer les **patates douces** sur la plaque contenant les **légumes**, puis bien mélanger.
- Répartir les **légumes** dans les bols.
- Garnir de **porc**.
- Couronner d'**un soupçon** de **mayo au gochujang**.
- Parsemer 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

5 | Cuire le poulet

[Changer](#) | [Poulet haché](#)

Si vous avez choisi le **poulet**, ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **poulet**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

5 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, cuire les **galettes** de 5 à 6 min, en les défaisant en bouchées, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc**, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Ne pas égoutter l'excédent de gras.

* 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 min après l'ouverture de l'emballage.

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