



# Bols de porc au sésame

## avec légumes rôtis et mayo à la sriracha

Repas futé

Épicée

30 minutes

Changer



Bœuf haché

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](https://hellofresh.ca)



Porc haché  
250 g | 500 g



Patate douce  
2 | 4



Piment fort  
1 | 2



Mélange d'épices  
acidulé à l'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Oignon vert  
2 | 4



Courgette  
1 | 2



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



Sriracha  
2 c. à thé | 4 c. à thé



Graines de  
sésame  
9 g | 18 g



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



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



### Préparer et rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher les **patates douces**, si désiré, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'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



### Terminer la préparation

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **piment fort** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Émincer 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 **piments forts** et les **courgettes** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, assaisonner du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'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 à la sriracha et griller les graines de sésame

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise** et la **sriracha**. (**CONSEIL** : Pour une mayo plus liquide, ajouter de l'eau, 1 c. à thé à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.

5



### Cuire le porc

Changer | **Bœuf haché**

- Chauffer la même poêle 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\*\*.
- Ajouter la **sauce soya**, la **purée de gingembre et d'ail**, et les **morceaux blancs** des **oignons verts**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée ou deux de sucre, si désiré.)
- **Poivrer**, au goût.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **patates douces** et les **légumes** dans les bols.
- Garnir de **porc**, puis arroser d'**un filet de mayo à la sriracha**.
- Parsemer de **graines de sésame** et des **morceaux verts** 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 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**\*\*.

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