



# Nouilles au porc façon gyoza

## avec chou et graines de sésame

20 minutes

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://www.hellofresh.ca)

○ Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Porc haché  
250 g | 500 g



Nouilles chow  
mein  
200 g | 400 g



Poivron  
1 | 2



Chou vert,  
émincé  
113 g | 226 g



Oignon vert  
2 | 4



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



Mélange  
mirin-soya  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Graines de  
sésame  
9 g | 18 g



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



Concentré de  
bouillon de miso  
1 | 2



Sriracha  
2 c. à thé |  
4 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



## Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **1 c. à soupe de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, évider, puis trancher finement le **poivron**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, combiner le **mélange mirin-soya**, la **fécule de maïs**, le **concentré de bouillon**, la **purée de gingembre et d'ail** et **½ tasse (⅔ tasse) d'eau**. Réserver.

2



## Griller les graines de sésame

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 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.

3



## Sauter les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres.
- Ajouter le **chou**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

4



## Cuire le porc et préparer la sauce

[Changer](#) | **Dinde hachée**

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

- Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile**, puis le **porc**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Entre-temps, remuer le **mélange de sauce** à nouveau pour le rendre homogène.
- Lorsque le **porc** sera cuit, ajouter le **mélange de sauce** à la poêle. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

5



## Cuire les nouilles

- Entre-temps, ajouter les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse (½ tasse) d'eau de cuisson**. Égoutter les **nouilles** et les rincer à l'**eau tiède**.
- Remettre les **nouilles** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à thé (4 c. à thé) d'huile**, puis remuer délicatement pour enrober.
- À l'aide de ciseaux, faire quelques coupes dans les **nouilles** à même la casserole.

6



## Terminer et servir

- Dans la poêle contenant le **porc** et la **sauce**, ajouter les **nouilles**, les **légumes** et la **moitié de l'eau de cuisson réservée**. Bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)
- Répartir les **nouilles au porc façon gyoza** dans les bols.
- Arroser d'un **filet de sriracha**, si désiré.
- Parsemer d'**oignons verts** et de **graines de sésame**.

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

## 4 | Cuire la dinde et préparer la sauce

[Changer](#) | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter à la poêle **1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile**, puis la **dinde**. Cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire le **porc**\*\*.

## 4 | Cuire le Beyond Meat® et préparer la sauce

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire le **porc**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant\*\*.