



# Sauté de porc sucré-salé avec pois sucrés et riz

Épicé

25 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://hellofresh.ca)

○ Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Porc haché  
250 g | 500 g



Riz au jasmin  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pois sucrés  
113 g | 227 g



Oignon jaune  
1 | 2



Carotte  
1 | 1



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



Sauce aux huîtres  
végétarienne  
¼ tasse | ½ tasse



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



Concentré de  
bouillon de miso  
1 | 2



Fécule de maïs  
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

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

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **riz** et la **moitié** de la **purée de gingembre et 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** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**, 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

- Éplucher, puis couper la **moitié** de la **carotte** (la carotte entière) en rondelles de 0,3 cm (1/8 po).
- Parer les **pois sucrés**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, les **carottes**, les **oignons** et les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Les transférer dans une assiette.

3



### Cuire le porc et préparer la sauce

[Changer](#) | [Bœuf haché](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter à la poêle sèche le **porc haché** et le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Pendant que le **porc** cuit, ajouter dans un petit bol la **féculé de maïs**, la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **sauce au chili doux**, le **concentré de bouillon de miso** et **½ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Bien mélanger en fouettant.

4



### Assembler le sauté

- Lorsque le **porc** sera cuit, ajouter les **légumes** et la **sauce** à la poêle.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Pour une consistance moins épaisse, ajouter plus d'eau, 1 c. à soupe à la fois.)
- **Saler et poivrer**, au goût.

5



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Répartir dans les bols.
- Garnir de **sauté de porc** et de **légumes**.

### 3 | Cuire le bœuf et préparer la sauce

[Changer](#) | [Bœuf haché](#)

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

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

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

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