



Wraps de porc style asiatique

avec sauté de mélange de légumes et arachides

30 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



Haché de protéines à base de plantes
250 g | 500 g



Porc haché
250 g | 500 g



Tortillas de farine
6 | 12



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



Sauce soya
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Poivron
1 | 2



Pois mange-tout, parés
56 g | 113 g



Chou rouge, émincé
113 g | 226 g



Oignon vert
2 | 4



Arachides, hachées
28 g | 56 g



Huile de sésame
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

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

- Évider, puis trancher le **poivron** en lanières fines.
- Parer les **pois mange-tout**, puis les couper en deux.
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, mélanger la **sauce hoisin**, la **sauce soya** et la **purée de gingembre et d'ail**.

2



Griller les arachides (facultatif)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

3



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poivron**, les **pois mange-tout** et le **chou**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Arroser de la **moitié** de l'**huile de sésame**.
- Retirer du feu, puis transférer les **légumes** dans une autre assiette. Couvrir pour garder chaud.

4



Cuire le porc

[Changer](#) | [Poulet haché](#)

[Changer](#) | [Haché de protéines](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ **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 le **mélange de sauce hoisin**. Porter à légère ébullition. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude.
- Retirer du feu, puis ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**.

* 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).

5



Chauffer les tortillas (facultatif)

- Au moment de servir, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

6



Terminer et servir

- Répartir les **tortillas** dans les assiettes.
- Garnir de **légumes**, de **porc** et du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer d'**arachides** et d'**oignons verts**.

4 | Cuire le poulet

[Changer](#) | [Poulet haché](#)

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

4 | Cuire le haché de protéines

[Changer](#) | [Haché de protéines](#)

Si vous avez choisi le **haché de protéines**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc**, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.