



Repas futé : Bols de porc au sésame

avec légumes rôtis et mayo à la sriracha

Repas futé

Épicée

30 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



Tofu

1 | 2



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



Préparer les autres ingrédients

- 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 sauce 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](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

- 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 ou deux pincées de sucre, si désiré.)
- **Poivrer**.
- 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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

5 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis la **dinde**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

5 | Cuire le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un petit pois. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.