



Porc façon thaïe

avec épinards, légumes rôtis et sauce aux arachides

Repas futé

Épicée

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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Hauts de cuisse de poulet *
280 g | 560 g

Changer



Tofu
1 | 2



Filet de porc
340 g | 680 g



Bébés épinards
113 g | 227 g



Poivron
1 | 2



Beurre d'arachides
1 | 2



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



Vinaigre de riz assaisonné
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sriracha
1 c. à thé | 2 c. à thé



Courgette
1 | 2



Assaisonnement thaï
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Purée de gingembre et d'ail
½ c. à soupe |
1 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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).

2



Cuire le porc

🔄 **Changer** | Hauts de cuisson de poulet

🔄 **Changer** | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, réserver ¼ c. à thé (½ c. à thé) d'**assaisonnement thaï** dans un petit bol.
- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper en médaillons de 5 cm (2 po) d'épaisseur. **Saler, poivrer** et saupoudrer du **reste de l'assaisonnement thaï**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Saisir de 1 à 2 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **porc** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.
- Jeter avec précaution le gras de la poêle.

3



Rôtir les légumes

- Entre-temps, sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **courgettes** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sauce soya** et de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

4



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter à un grand bol le **vinaigre** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre pour une vinaigrette légèrement plus sucrée, si désiré.)

5



Préparer la sauce aux arachides

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter le **beurre d'arachides**, le **reste de la sauce soya**, l'**assaisonnement thaï réservé**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **purée de gingembre et d'ail**, ½ tasse (¾ tasse) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sriracha**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire la **sauce**, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'elle soit homogène et arrive à légère ébullition. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre, si désiré.)

6



Terminer et servir

🔄 **Changer** | Tofu

- Trancher le **porc** finement.
- Au bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **légumes rôtis** et les **épinards**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **porc**. Arroser le **porc** d'un **filet de sauce aux arachides**.

2 | Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisson de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisson de poulet**, ne pas tenir compte des instructions de couper en médaillons, puis cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

2 | Cuire le tofu

🔄 **Changer** | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 « steaks » de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, percer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **porc**. Saisir le **tofu** 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir 6 à 8 min dans le **haut** du four, jusqu'à ce qu'il soit doré et tendre.

6 | Terminer et servir

🔄 **Changer** | Tofu

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir le **filet de porc**.

* 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 le porc et la volaille jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.