



Bols de sauté de porc avec pois sucrés et riz au jasmin

Familiale

25 à 35 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

○ Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

○ Changer



Tofu

1 | 2



Porc haché
250 g | 500 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pois sucrés
227 g | 454 g



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Oignon vert
1 | 2



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



Mélange d'épices
pour sauce
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Cassonade
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Concentré de
bouillon de miso
1 | 2

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, ajouter à une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et la moitié du sel d'ail.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ 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**.

3



Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Émincer l'**oignon vert**.

4



Sauter les pois sucrés

- À la poêle contenant le **porc**, ajouter les **pois sucrés** et **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**.

5



Assembler le sauté

- Saupoudrer le **porc** et les **pois sucrés** de **cassonade**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **porc** soit doré foncé.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**, la **sauce soya** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **porc**, de **légumes** et de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

2 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis ajouter la **dinde**. Cuire la **dinde** 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 sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille de petits pois. Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, 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.