



Sauté de porc sucré-épicé avec gingembre et pois mange-tout

Épicée

30 minutes

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

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



Porc haché
250 g | 500 g



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Gingembre
30 g | 30 g



Piment chili
1 | 1



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



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pois mange-tout,
parés
113 g | 226 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Sauce soya
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



Commencer le riz et râper le gingembre

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :**
 - Doux : 1/8 c. à thé
 - Moyen : 1/4 c. à thé
 - Épicé : 1/2 c. à thé
 - Très épicé : 1 c. à thé

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 1/4 tasse** (2 1/2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, peler, puis râper finement **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gingembre**.

2



Cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

3



Terminer la préparation et mélanger l'huile à l'ail et au gingembre

- Parer, puis couper les **pois mange-tout** en deux.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Hacher finement le **piment**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL :** Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans un petit bol, mélanger la **purée d'ail**, le **gingembre** et l'**huile de sésame**.

4



Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Bœuf hache](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile à l'ail et au gingembre**, puis le **porc**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Jeter l'excédent de gras avec précaution.

5



Cuire le sauté

- Réduire à feu moyen, puis ajouter dans la même poêle le **reste** de l'**huile à l'ail et au gingembre**, les **pois mange-tout** et les **poivrons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter la **sauce soya**, la **sauce hoisin**, le **porc** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis **salier**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de sauté.
- Parsemer de **1/4 c. à thé** de **piments**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

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.

4 | Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

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

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).