



Repas futé : Bol 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.

- Si désiré, éplucher les **patates douces**.
- Couper les **patates douces** 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.

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, incorporer 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.

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**.

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 1 ou 2 pincées de sucre, si désiré.)
- Poivrer.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

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.

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 portions | 4 portions | Ingrédient

Pour 6 portions

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, 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 qu'il est bien doré sur toute sa surface. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite.

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