

Tacos de porc façon moo shu

avec champignons et salade de chou

20 minutes

Protéine personnalisable + Ajouter () Changer

×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







250 g | 500 g







Porc haché 250 g | 500 g

Tortillas de farine 6 | 12



Mélange pour salade de chou



170 g | 340 g



Purée d'ail





Champignons

113 g | 227 g



Huile de sésame 1 c. à soupe |



2 c. à soupe









Sauce hoisin

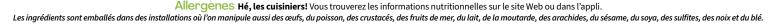
Coriandre 7 g | 14 g

Vinaigre de riz assaisonné 1 c. à soupe



2 c. à soupe





Essentiels à avoir à la maison | Sel et poivre

Matériel | Grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, bol moyen, essuie-tout, fouet



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **champignons** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement la coriandre.



Préparer la garniture

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la moitié de l'huile de sésame, puis les champignons.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les champignons ramollissent légèrement.
- Saler et poivrer.



Cuire le porc

Changer | Bœuf haché

🗘 Changer | Beyond Meat®

- Dans la poêle contenant les champignons, ajouter le porc. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le porc en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter le mélange d'épices moo shu et la purée d'ail. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Saler et poivrer.
- Ajouter la sauce hoisin, la sauce soya et la moitié du mélange pour salade de chou.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **chou** tombe.
- Retirer la poêle du feu.



Chauffer les tortillas

- Envelopper les tortillas dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les tortillas soient chaudes et souples. (CONSEIL: Cette étape est facultative.)



Assembler la salade

- Dans un bol moyen, fouetter le vinaigre de riz, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sucre et le reste de l'huile de sésame. Saler et poivrer.
- Ajouter le reste du mélange pour salade de chou et la coriandre, puis bien mélanger.



Terminer et servir

- Répartir le mélange de porc et la salade de chou dans les tortillas.
- Répartir les tacos dans les assiettes.

Unités de mesure à chaque étape 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.

3 | 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****.

3 | Cuire le Beyond Meat®

Changer | Beyond Meat®

Si vous avez choisi le **Beyond Meat**®, cuire de 5 à 6 min de la même façon que le **porc**, en brisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.