



Bols façon « rouleaux de printemps » au porc avec échalotes frites

Familiale

30 à 40 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



Boeuf haché

250 g | 500 g

⌚ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Porc haché

250 g | 500 g



Échalotes frites

56 g | 112 g



Graines de sésame noir

7 g | 14 g



Chou vert, émincé

113 g | 226 g



Huile de sésame

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Riz au jasmin

¼ tasse | 1 ½ tasse



Purée de gingembre et d'ail

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce aux prunes

¼ tasse | ½ tasse



Sauce hoisin

4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Oignon vert

2 | 4



Vinaigre de riz assaisonné

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Carotte

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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

1



Cuire le riz au sésame

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter à la poêle chaude l'**huile de sésame**, puis **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **purée de gingembre et d'ail** et le **riz**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** soit grillé.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire le porc

[Changer](#) | [Bœuf haché](#)

[Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 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**.
- Ajouter la **sauce hoisin** et le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **porc** soit enrobé. **Saler** et **poivrer**.

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

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Éplucher, puis râper la **carotte**.

3



Mariner la salade de chou

- Dans un grand bol, fouetter le vinaigre, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter le **chou**, les **carottes** et les **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **graines de sésame** et mélanger.
- Répartir le **riz au sésame** dans les bols. Garnir de **porc** et de **salade de chou**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce aux prunes**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

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.

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****.

4 | 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**.