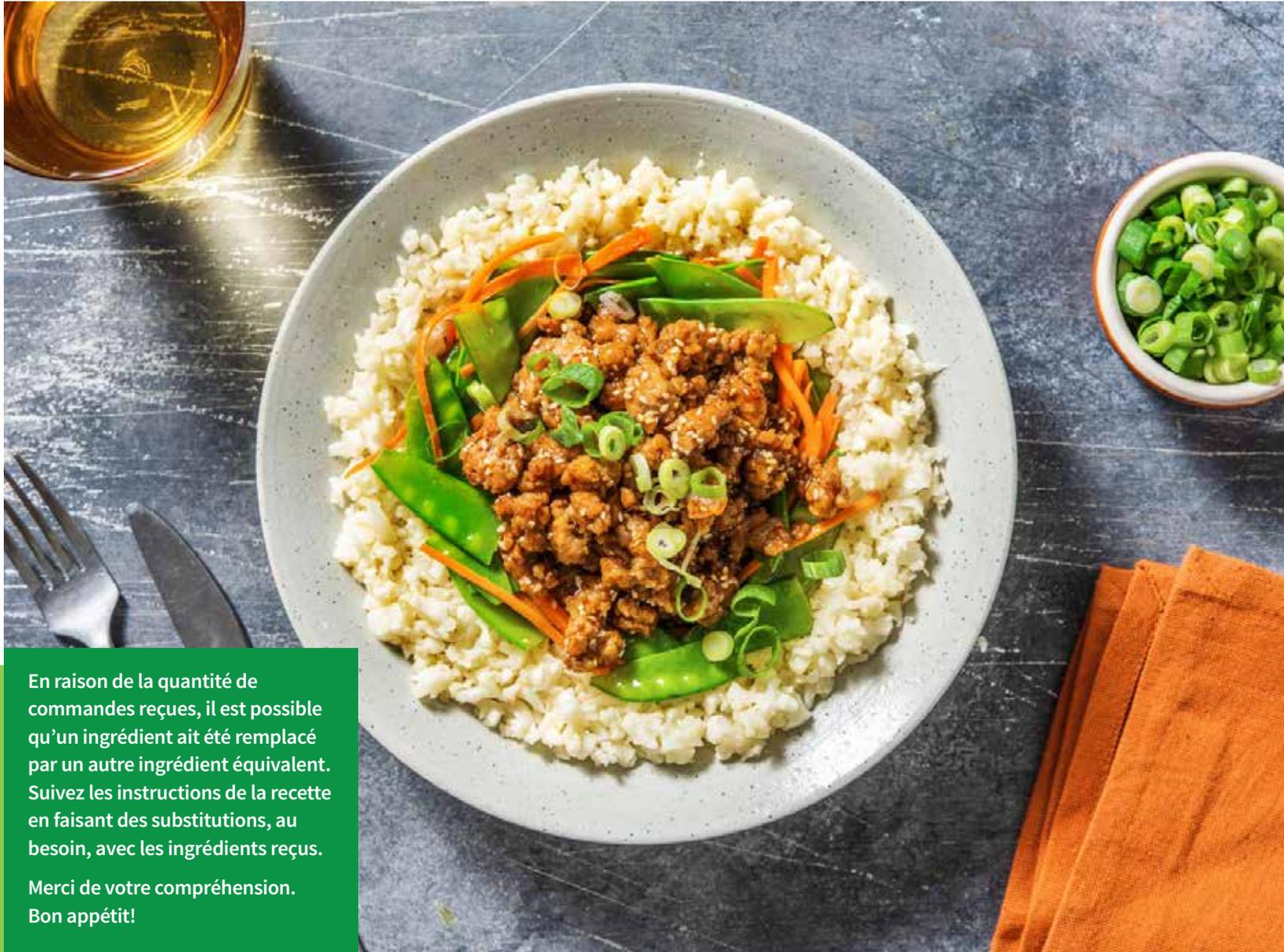


Bol de porc au sésame

avec riz de chou-fleur à l'ail

Faible en glucides 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Porc haché



Sauce soja



Sauce aux prunes



Huile de sésame



Graines de sésame



Oignon, haché



Carotte, en juliennes



Pois mange-tout



Ail



Chou-fleur, en riz



Oignons verts

BONJOUR RIZ DE CHOU-FLEUR

Ce riz, fait à partir de chou-fleur haché, prend un doux goût de noix en cuisant.

Commencer ici

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

À sortir

Bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, petit bol, grande poêle antiadhésive, presse-ail

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Porc haché	250 g	500 g
Sauce soja	2 c. à table	4 c. à table
Sauce aux prunes	2 c. à table	4 c. à table
Huile de sésame	1 c. à table	1 c. à table
Graines de sésame	1 c. à table	1 c. à table
Oignon, haché	56 g	113 g
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Pois mange-tout	227 g	454 g
Ail	6 g	12 g
Chou-fleur, en riz	227 g	454 g
Oignons verts	2	4
Huile*		

Sel et poivre*

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

L'appellation « Faible en glucides » (50 g ou moins) se base sur le nombre de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparation

Parer les **pois mange-tout**, puis les couper en deux. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **graines de sésame** et griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 4 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!) Transférer dans un petit bol.



Cuire le porc

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons hachés, le reste d'ail** et le **porc**. Cuire le **porc** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. ** Ajouter la **sauce soja**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le tout épaisse, 1 min. Retirer la poêle du feu. Incorporer la **sauce aux prunes** et les **graines de sésame**, puis **saler** et **poivrer**. Réserver.



Cuire le riz de chou-fleur

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis **la moitié de l'ail**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter le **riz de chou-fleur** et **1 c. à table d'eau** (doubler pour 4 pers), puis cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il ait légèrement ramolli, de 3 à 4 min. **Saler** et **poivrer**. Transférer dans un bol moyen et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



Finir et servir

Répartir le **riz de chou-fleur** dans les bols, puis garnir de **légumes** et de **porc**. Saupoudrer d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!



Cuire les légumes

Dans la même poêle à feu moyen-vif, ajouter l'**huile de sésame**, puis les **carottes** et les **pois**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. **Saler** et **poivrer**. Transférer dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.