

# Bols au porc à la thaïe façon rouleaux de printemps avec sauce satay aux arachides

Rapido

25 minutes

**RECETTE PERSONNALISÉE**

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Porc haché



Boeuf haché



Assaisonnement thaï



Sauce soya

Sauce aux huîtres  
végétariennePurée de gingembre  
et d'ail

Sauce de poisson



Riz au jasmin



Beurre d'arachides



Oignon vert

Bok choy de  
Shanghai

Chou rouge, émincé

**BONJOUR SAUCE AUX HUÎTRES VÉGÉTARIENNE***Une sauce savoureuse qui ajoute du mordant aux sautés!*

## D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Déposer le sachet scellé de beurre d'arachides dans un verre contenant de l'eau chaude pour ramollir.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

### Guide pour la quantité d'ail et de gingembre à l'étape 3 :

- Doux : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Moyen : 1 c. à thé (2 c. à thé)
- Relevé : 1 ¼ c. à thé (2 ½ c. à thé)

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Assaisonnement thaï	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce de poisson	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Beurre d'arachides	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Oignon vert	2	4
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Chou rouge, émincé	113 g	226 g
Sucre*	1 ¼ c. à thé	2 ½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## 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



### Cuire le riz

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire, puis bien égoutter.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, la **moitié** de l'**assaisonnement thaï**, **1 tasse** (1 ¾ tasse) d'**eau** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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.

4



### Cuire le porc

- Ajouter à la poêle chaude **½ 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 les **morceaux blancs** des **oignons verts** et le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**, puis **poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc**.

2



### Préparer et faire la sauce pour sautés

- Entre-temps, séparer les **feuilles de bok choy**, puis les couper sur la longueur en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce aux huîtres**, le **reste** de l'**assaisonnement thaï**, **2 ¼ c. à thé** (1 ½ c. à soupe) de **sauce soya**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.

5



### Cuire les légumes

- Ajouter le **bok choy** dans la poêle contenant le **porc**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout ramollisse légèrement.
- Ajouter le **chou** et la **sauce pour sautés**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **sauce de poisson**.

3



### Préparer la sauce satay aux arachides

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, ajouter dans un autre petit bol le **beurre d'arachides** le **reste** de la **sauce soya**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**assaisonnement thaï**, **1 c. à thé** (2 c. à soupe) de **sucre**, **4 c. à thé** (2 c. à soupe) d'**eau chaude du robinet** et **1 c. à thé** de **purée de gingembre et d'ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité de purée de gingembre et d'ail.) Remuer jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis le répartir dans les bols.
- Garnir de **porc** et de **légumes**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce satay aux arachides**, puis parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!