

Bols de porc à la coréenne

avec légumes rôtis au sésame et mayo au gochujang

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Porc haché



Gochujang



Sauce soja



Huile de sésame



Pomme de terre
Russet



Oignons verts



Poivron



Courgette



Mélange d'épices
Moo Shu



Mayonnase



Sel d'ail

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment fermentée coréenne a des notes salées, sucrées et épicées distinctives!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Gochujang 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Oignons verts	2	4
Poivron	160 g	320 g
Courgette	400 g	800 g
Mélange d'épices Moo Shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

📱📧📷📺 @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de la **moitié** de l'**huile de sésame**. **Poivrer**, saupoudrer de la **moitié** du **sel d'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 **potatoes** soient tendres et dorées.



Préparer la mayo au gochujang

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise** et le **gochujang**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, couper les **courgettes** en deux sur la longueur, puis en demi-lune de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Trancher finement les **oignons verts** en séparant les morceaux verts des morceaux blancs.



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Conserver **½ c. à soupe** de **gras** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la poêle, puis jeter l'excédent avec précaution.
- Ajouter le **mélange d'épices Moo Shu**, la **sauce soja** et les **morceaux blancs des oignons verts** dans la poêle, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre [½ c. à thé pour 4 pers.], si désiré.)
- **Poivrer**, au goût.



Rôtir les légumes

- Sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** et les **courgettes** du **reste** de l'**huile de sésame**. **Poivrer** et saupoudrer du **reste** de **sel d'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.



Terminer et servir

- Transférer les **potatoes** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**, puis bien mélanger.
- Répartir les **légumes** dans les bols. Garnir de **porc**.
- Couronner d'**un soupçon** de **mayo au gochujang**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!