

Bols de sauté de porc

avec pois sucrés et riz au jasmin

Familiale

20 à 30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



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



Riz au jasmin



Pois sucrés



Sel d'ail



Oignon vert



Sauce soya



Mélange d'épices
pour sauce



Cassonade



Concentré de
bouillon de miso

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE

Le mélange idéal pour épaissir les sauces et ajouter de la saveur à n'importe quel plat!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et la moitié du sel d'ail.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois sucrés	227 g	454 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon vert	1	2
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Cassonade	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de miso	1	2
Huile*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Cuire le riz

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 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**.

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

3



Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Émincer l'**oignon vert**.

4



Sauter les pois sucrés

- Dans la poêle contenant le **porc**, ajouter les **pois sucrés** et **2 c. à soupe** (¼ tasse) d'**eau**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**.

5



Assembler le sauté

- Saupoudrer le **porc** et les **pois sucrés** de **cassonade**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **porc** soit doré foncé.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter ¾ tasse (1 ¼ tasse) d'**eau**, la **sauce soya** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **porc**, de **légumes** et de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!