



Bols de porc à la coréenne

avec légumes rôtis au sésame et mayo au gochujang

Épicée

Repas futé

25 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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 sans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Porc haché
250 g | 500 g



Gochujang
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce soya
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pomme de terre
Russet
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Poivron
1 | 2



Courgette
2 | 4



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

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



Rôtir les pommes de terre

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

2



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Éviter, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.

3



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 assaisonner du **reste** du **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.

4



Préparer la mayo au gochujang

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

5



Cuire le porc

- [Changer](#) | **Boeuf haché**
- [Changer](#) | **Tofu**
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à thé** (1 c. à thé) 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**.
- Conserver ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de gras dans la poêle, puis jeter l'excédent avec précaution.
- Ajouter à la poêle le **mélange d'épices moo shu**, la **sauce soya** et les **morceaux blancs** des **oignons verts**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre, si désiré.)
- **Poivrer**, au goût.

6



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**.

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

5 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Boeuf haché**

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

5 | Cuire le tofu

[Changer](#) | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille de petits pois. Faire cuire le **tofu** de 6 à 7 min, en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

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



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