

# Bols façon « rouleaux de printemps » au porc

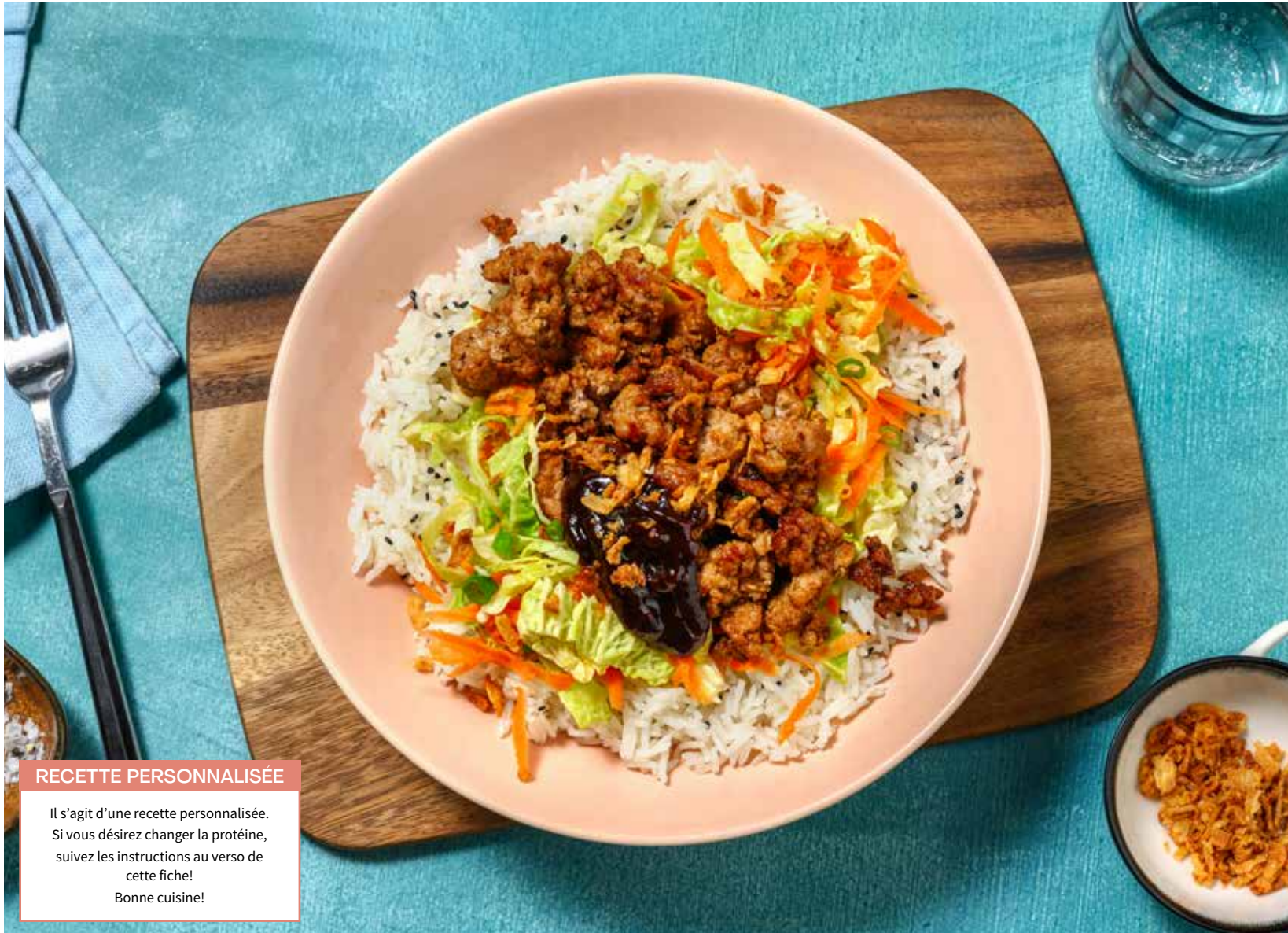
avec échalotes frites

Familiale

30 à 40 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



Dinde hachée



Échalotes frites



Graines de sésame noir



Chou vert, émincé



Huile de sésame



Riz au jasmin



Purée de gingembre et d'ail



Sauce aux prunes



Sauce hoisin



Oignon vert



Vinaigre de riz



Carotte

## BONJOUR HUILE DE SÉSAME

Cette huile parfumée ajoute un arôme irrésistible à tous les mets d'inspiration asiatique!

# D'abord

Avant de commencer, 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

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chou vert, émincé	113 g	226 g
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux prunes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce hoïsin	¼ tasse	½ tasse
Oignon vert	2	2
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte	170 g	170 g
Sucre*	¼ c. à thé	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'app.

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 au sésame

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter l'**huile de sésame**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **purée de gingembre et d'ail** et le **riz**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** soit grillé.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. 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

- 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\*\*.
- Ajouter la **sauce hoïsin** et le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **porc** soit enrobé. **Saler et poivrer**, au goût.

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

2



### Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Éplucher, puis râper la **carotte**.

3



### Mariner la salade de chou

- Dans un grand bol, ajouter le **chou**, le **vinaigre**, les **oignons verts**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

5



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **graines de sésame**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **porc** et de **salade de chou**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce aux prunes**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!