



Bols façon « rouleaux de printemps » au porc avec échalotes frites

Familiale

30 à 40 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 dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné

200 g | 400 g



Porc haché

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 hoisin

¼ tasse | ½ tasse



Oignon vert

2 | 2



Vinaigre de riz

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Carotte

1 | 1

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 au sésame

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter l'**huile de sésame**, puis **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 **½ 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 du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**.
- Cuire le **porc** de 4 à 5 min, en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter la **sauce hoisin** 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.

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

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**, la **carotte râpée**, 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**.

Unités de mesure à chaque étape

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

4 | Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

4 | Cuire l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc**, puis augmenter le temps de cuisson à 5 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.



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