



Porc à la sichuanaise et sauté d'haricots verts

avec riz au sésame et à la coriandre

Épicée

30 minutes



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



Porc haché



Riz basmati



Haricots verts



Poivron



Coriandre



Sauce à la sichuanaise



Huile de sésame



Graines de sésame noir



Fécule de maïs



Sel d'ail

BONJOUR SAUCE À LA SICHUANAISE

Une sauce au chili audacieuse et épicée inspirée des saveurs de la province du Sichuan!

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

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	14 g
Sauce à la sichuanaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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'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.

Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'eau et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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 la viande

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter l'**huile de sésame**, le **porc** et la **moitié** des **graines de sésame**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **sauce** (celle de l'étape 2). Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)

2



Préparer

- Entre-temps, parer et couper les **haricots** en deux.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un bol moyen, mélanger la **sauce à la sichuanaise**, la **fécule de maïs** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'eau. Bien mélanger en fouettant.

5



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, incorporer la **moitié** de la **coriandre**, le **reste** des **graines de sésame** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **légumes** et de **porc**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **haricots verts** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer la poêle du feu, **poivrer**, puis assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

Le souper, c'est réglé!