

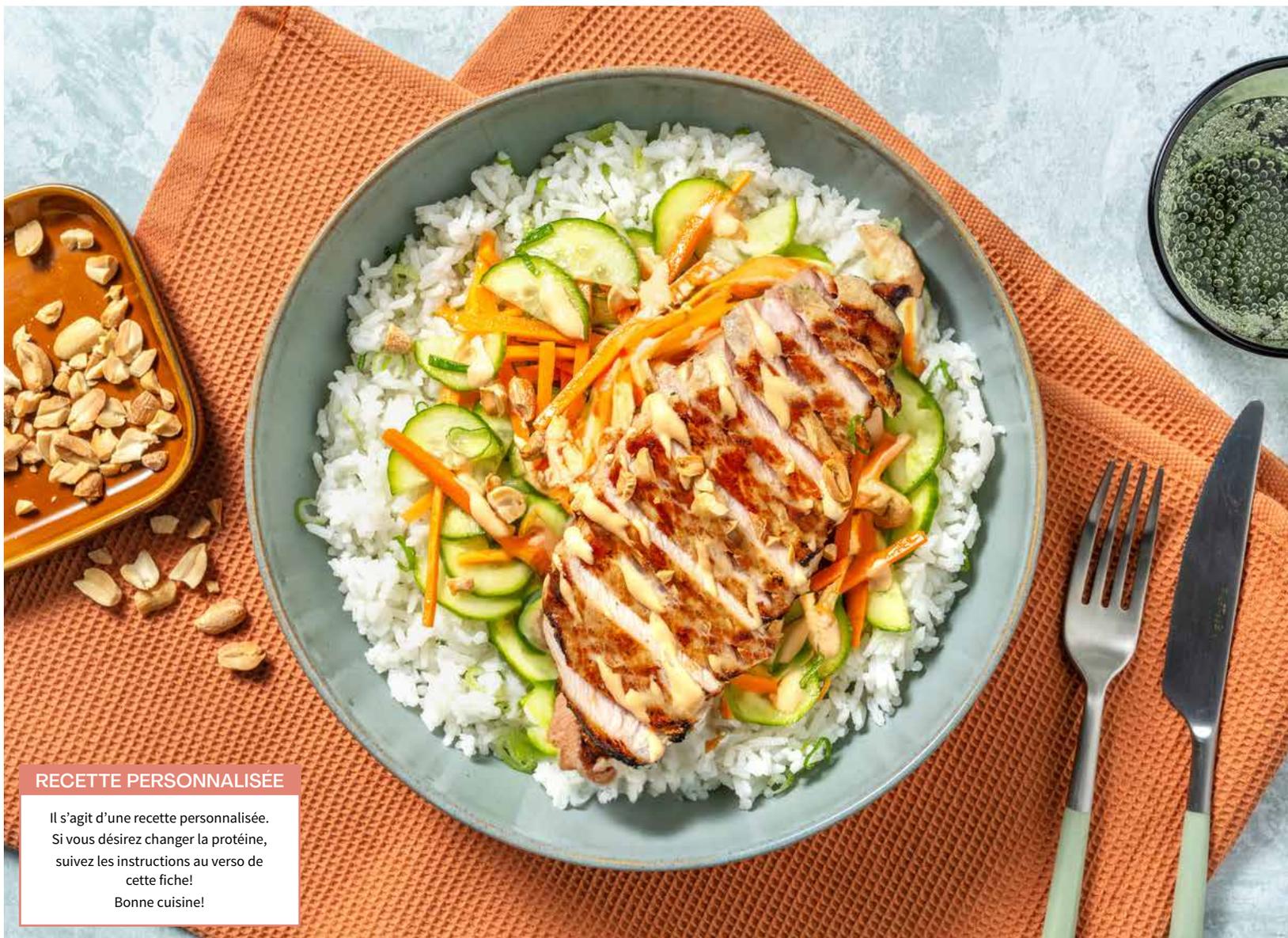
Porc aux épices thaïes

avec légumes assaisonnés

Épicée

Rapido

25 minutes



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!



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



Côtelettes de porc, désossées



Bœuf haché



Riz basmati



Assaisonnement thaï



Vinaigre de riz



Mini concombre



Oignon vert



Carotte, en julienne



Mayo épicée



Arachides, hachées



Purée de gingembre et d'ail

BONJOUR ASSAISONNEMENT THAÏ

Un riche mélange de citronnelle, de noix de coco et d'épices aromatiques!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 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

Plaque à cuisson, bol moyen, râpe, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de riz	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mini concombre	132 g	264 g
Oignon vert	2	4
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Mayo épicée 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Arachides, hachées	28 g	28 g
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et le bœuf jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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

• Chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **riz** et la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

• Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, puis 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**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.

• Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.

• Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 5 à 8 min, jusqu'à ce que le **bœuf** soit entièrement cuit**.

2



Mariner le porc

• Entre-temps, sécher le **porc** avec un essuie-tout.

• Dans un grand bol, fouetter l'**assaisonnement thaï**, le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**, **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.

• Ajouter le **porc**, puis remuer pour enrober. Réserver.

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, fouetter l'**assaisonnement thaï**, le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**, **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** dans un grand bol. Ajouter le **bœuf** et mélanger. Former **2 galettes de 13 cm (5 po) de diamètre** (4 galettes pour 4 pers.).

5



Assaisonner les légumes

• Pendant que le **porc** rôtit, fouetter dans un bol moyen la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.

• Ajouter les **carottes**, les **concombres** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Préparer

• Émincer les **oignons verts**.

• Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).

6



Terminer et servir

• Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** des **oignons verts**.

• Trancher finement le **porc**.

• Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **porc** et des **légumes assaisonnés**.

• Parsemer d'**arachides**. Arroser d'un **filet** de **mayo épicée**.

Garnir les bols de **galettes de bœuf**.

Le souper, c'est réglé!