



Bol au porc effiloché façon roulé impérial avec wontons croustillants

20 MIN



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Porc effiloché



Sauce teriyaki



Sauce aux huîtres végétarienne



Pâtes à wonton



Oignons verts



Carotte, en julienne



Concombre



Vinaigre de vin blanc



Riz étuvé



Graines de sésame



Gai lan

BONJOUR PORC EFFILOCHÉ PRÉCUIT!

Savoureux, fumé et prêt en 20 minutes!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, pinceau en silicone

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Porc effiloché	300 g	600 g
Sauce teriyaki	4 c. à table	8 c. à table
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à table	8 c. à table
Pâtes à wonton	10	20
Oignons verts	2	4
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Concombre	66 g	132 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à table	2 c. à table
Riz étuvé	142 g	284 g
Graines de sésame	1 c. à table	2 c. à table
Gai lan	113 g	227 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne, porter à ébullition **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Lorsque l'eau bout, baisser à feu moyen-doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 15 à 18 min.



4. PRÉPARER LA SAUCE ET MARINER LES LÉGUMES

Pendant que le **gai lan** cuit, fouetter la **sauce teriyaki** et la **sauce aux huîtres** dans un petit bol. Réserver. Dans un grand bol, ajouter les **carottes**, le **concombre**, le **vinaigre de riz** et **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers). Bien mélanger. Réserver.



2. PRÉPARATION

Émincer les **oignons verts**. Trancher le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Couper le **gai lan** en morceaux de 2,5 cm (1 po).



5. CUIRE LES WONTONS

Couper les **pâtes à wonton** en triangles. Badigeonner une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin de **½ c. à table d'huile**. Disposer les **triangles de wonton** sur la plaque préparée, puis badigeonner **½ c. à table d'huile** sur le dessus. **Saler**. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce que les **wontons** soient brun doré et croustillants, de 4 à 5 min. (**NOTE** : pour 4 pers, utiliser deux plaques à cuisson préparées et cuire sur la grille du haut et du bas du four.)



3. CUIRE LE GAI LAN ET LE PORC

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **gai lan**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **gai lan** soit légèrement crouquant, de 5 à 6 min. Ajouter le **porc effiloché**. Cuire en défaisant le **porc** jusqu'à ce qu'il soit chaud, de 3 à 4 min. **** Saler et poivrer.**



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **mélange de porc**, de **légumes marinés** et de **wontons croustillants**. Saupoudrer de **graines de sésame** et d'**oignons verts**. Arroser de **mélange de sauce teriyaki** dans le petit bol.

Le souper, c'est réglé!