



Riz « frit » au porc avec légumes verts

Repas futé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

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

Changeur



Boeuf haché

250 g | 500 g



Porc haché
250 g | 500 g



Medley de riz
sauvage
1/2 tasse | 1 tasse



Haricots verts
170 g | 340 g



Petits pois
56 g | 113 g



Oignon vert
2 | 4



Sauce au
gingembre
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce aux
piments et à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Bouillon de
légumes en
poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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 oeufs, 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 medley de riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, mélanger le **bouillon en poudre**, le **medley de riz sauvage** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 18 à 20 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.

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts** et séparer les morceaux verts des morceaux blancs.
- Parer et couper les **haricots verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po).

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis les **haricots verts** et les **pois**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette.

4



Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) 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**.
- Si désiré, égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter les **morceaux blancs des oignons verts**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud, jusqu'à ce que le **riz** soit prêt.

5



Assembler le riz « frit »

- Lorsque le **riz** sera cuit, séparer les grains à la fourchette.
- Dans la poêle contenant le **porc**, ajouter le **riz**, les **légumes**, la **sauce soya** et la **moitié** de la **sauce au gingembre** (toute la qté pour 4 pers.). Réchauffer de 3 à 5 min à feu moyen, jusqu'à ce que les **légumes** soient bien chauds.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir le **riz « frit »** dans les bols.
- Arroser d'un **filet** de **sauce aux piments et à l'ail**, si désiré.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

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 faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

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



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