

Sauté de porc au gingembre sucré avec poivrons et pois mange-tout

Épicée (au goût) 30 minutes



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



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!



Porc haché



Boeuf haché



Purée de gingembre
et d'ail



Piment chili rouge



Concentré de
bouillon de miso



Sauce hoisin



Huile de sésame



Riz au jasmin



Pois mange-tout



Poivron

BONJOUR BOUILLON DE MISO

Une sauce savoureuse qui ajoute du mordant aux sautés!

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :

- Doux : **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé)
- Moyen : **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé)
- Épicé : **1/2 c. à thé** (1 c. à thé)
- Très épicé : **1 c. à thé** (2 c. à thé)

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Piment chili rouge	1	1
Concentré de bouillon de miso	1	2
Sauce hoisin	1/4 tasse	1/2 tasse
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	3/4 tasse	1 1/2 tasse
Pois mange-tout	113 g	226 g
Poivron	160 g	320 g
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.

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 1/4 tasse** (2 1/2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

2



Cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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.

3



Préparer et mélanger l'huile à l'ail et au gingembre

- Parer et couper les **pois mange-tout** en deux.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Hacher finement le **piment**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans un petit bol, mélanger la **purée de gingembre et d'ail** et l'**huile de sésame**.

4



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, la **moitié** de l'**huile à l'ail et au gingembre**, puis le **porc**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Jeter l'excédent de gras avec précaution.

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

5



Cuire le sauté

- Réduire à feu moyen, puis ajouter dans la même poêle le reste de l'**huile à l'ail et au gingembre**, les **pois mange-tout** et les **poivrons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **concentré de bouillon de miso**, la **sauce hoisin**, le **porc** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- **Saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis **saler**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de sauté.
- Parsemer de **1/4 c. à thé** de **piments**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

Le souper, c'est réglé!