



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

Familiale

Épicée (au goût)

30 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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

Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné

200 g | 400 g



Porc 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 poulet

1 | 2



Sauce hoisin

¼ tasse | ½ tasse



Huile de sésame

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Riz au jasmin

¾ tasse | 1 ½ tasse



Pois mange-tout

113 g | 226 g



Poivron

1 | 2

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.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :
 - Doux : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Épicé : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ 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 (½ 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

[Changer](#) | [Bœuf haché](#)

[Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ 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**. **Salier** et **poivrer**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.

5



Cuire le sauté

- Réduire à feu moyen, puis ajouter dans la même poêle les **pois mange-tout**, les **poivrons** et le **reste** de l'**huile à l'ail et au gingembre**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **concentré de bouillon de poulet**, la **sauce hoisin**, le **porc** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
- **Salier** 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 de **porc au gingembre sucré**.
- Parsemer de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **piments chili**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

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 haché**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

4 | Cuire l'émincé protéiné

[Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer le **porc**. Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.

** 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.