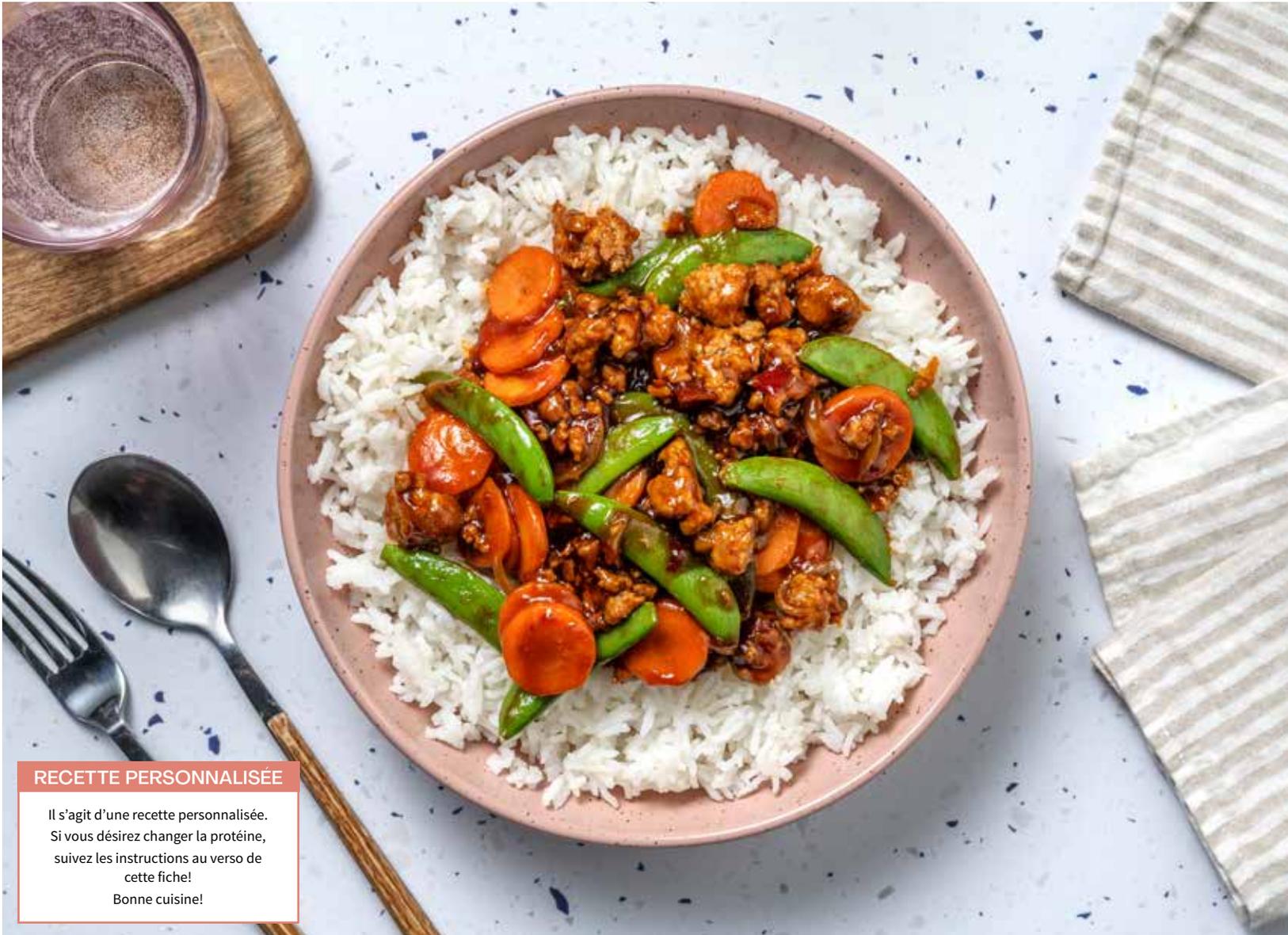


Sauté de porc sucré-salé avec pois sucrés et riz

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.



Porc haché



Dinde hachée



Riz au jasmin



Pois sucrés



Oignon jaune



Carotte



Purée de gingembre et d'ail



Sauce aux huîtres végétarienne



Sauce au chili doux



Concentré de bouillon de miso



Fécule de maïs

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

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois sucrés	113 g	227 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Carotte	85 g	170 g
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de miso	1	2
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

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 et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel, 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



Assembler le sauté

- Lorsque le porc sera cuit, ajouter dans la poêle les légumes et la sauce. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. (CONSEIL : Pour une consistance moins épaisse, ajouter plus d'eau, 1 c. à soupe à la fois.)

2



Préparer

- Éplucher, puis couper la moitié de la carotte (la carotte entière) en rondelles de 0,3 cm (1/8 po).
- Parer les pois sucrés.
- Peler, puis couper l'oignon en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, les carottes, les oignons et les pois sucrés. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants.
- Les transférer dans une assiette.

5



Terminer et servir

- Séparer le riz à la fourchette.
- Répartir le riz dans les bols.
- Garnir du porc et des légumes.

3



Commencer le sauté de porc et préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter à la poêle sèche le porc haché et le reste de la purée de gingembre et d'ail. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le porc en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Pendant que le porc cuit, ajouter dans un petit bol la fécule de maïs, la sauce aux huîtres végétarienne, la sauce au chili doux, le concentré de bouillon de miso et 1/3 tasse (1/2 tasse) d'eau. Bien mélanger en fouettant.

Si vous avez choisi la dinde, ajouter à la poêle 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le poulet et le reste de la purée de gingembre et d'ail. Cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le porc**.

Le souper, c'est réglé!