

# Sauté de porc et de légumes savoureux avec noix de cajou et riz à l'ail

Épicée

Rapido

25 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
-  Filets de poulet
-  Sauce soya
-  Sauce à la sichuanaise
-  Poivron
-  Courgette
-  Riz basmati
-  Noix de cajou
-  Oignon vert
-  Concentré de bouillon de poulet
-  Fécule de maïs
-  Sel d'ail

BONJOUR SAUCE À LA SICHUANAISE

Savoureuse et épicée, cette sauce aux piments s'inspire des saveurs du Sichuan!

# 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

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Filets de poulet	310 g	620 g
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce à la sichuanaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Noix de cajou	56 g	112 g
Oignon vert	2	4
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Fécule de maïs	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

## 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 soja, 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 le **riz**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **sel d'ail** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Couvrir et 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



### Cuire le porc

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) 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\*\*. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **sauce à la sichuanaise**, la **sauce soya**, la **moitié** de la **fécule de maïs** (toute la fécule de maïs pour 4 pers.) et **½ tasse** (⅔ tasse) d'**eau**. Remuer jusqu'à ce que la **fécule de maïs** se dissolve.

Si vous avez choisi les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en morceaux de 5 cm (2 po). **Saler** et **poivrer**. Lorsque les **noix de cajou** seront cuites, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 2 à 3 min, en retournant occasionnellement, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré\*\*.

2



### Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la partie **blanche** des **oignons verts** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **morceaux verts** des **oignons verts**. Séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.

5



### Cuire les légumes et la sauce

- Dans la poêle contenant le **porc**, ajouter les **poivrons**, les **courgettes** et les morceaux **blancs** des **oignons verts**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **mélange de sauce à la sichuanaise**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si la sauce est trop épaisse, ajouter de 1 à 2 c. à soupe d'eau.) **Poivrer**, au goût.
- Ajouter la **moitié** des **noix de cajou**, puis bien mélanger.

3



### Griller les noix de cajou

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Griller de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

6



### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** des **morceaux verts** des **oignons verts** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer le **riz** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **porc** et de **légumes**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts** et du **reste** des **noix de cajou**.

Le souper, c'est réglé!