

Sauté de porc rapide

avec gingembre, pois sucrés et bok choy

Épicée (au goût) 30 minutes



Porc haché



Purée d'ail



Gingembre



Piment chili



Sauce soja



Sauce hoisin



Huile de sésame



Riz au jasmin



Bok choy de Shanghai



Pois sucrés



Poivron

BONJOUR SAUCE SOJA

Une sauce salée qui ajoute du pep aux sautés!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Râpe, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gingembre	30 g	30 g
Piment chili 🌶️	1	1
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Pois sucrés	227 g	454 g
Poivron	160 g	320 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler et râper finement **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Parer les **pois sucrés** et les couper en deux. Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 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!)



Faire cuire le porc

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter la **moitié de l'huile à l'ail et au gingembre**, puis le **porc**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Transférer le **porc** dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Jeter l'excès de gras avec précaution.



Préparer l'huile à l'ail et au gingembre

Dans un petit bol, mélanger la **purée d'ail**, le **gingembre** et l'**huile de sésame**.



Faire cuire le sauté

Réduire à feu moyen, puis ajouter le **reste de l'huile à l'ail et au gingembre**, les **pois sucrés**, les **poivrons** et le **bok choy** à la même poêle. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Ajouter la **sauce soja**, la **sauce hoisin**, le **porc** et **1 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **sauté** et parsemer de **¼ c. à thé de piment chili**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

Le repas est prêt!