



# Tacos de porc façon moo shu

## avec champignons et salade de chou

20 minutes

Protéine personnalisable

+ 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](https://www.hellofresh.ca)

↻ Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

↻ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Porc haché  
250 g | 500 g



Tortillas de farine  
6 | 12



Mélange pour  
salade de chou  
170 g | 340 g



Champignons  
113 g | 227 g



Purée d'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Mélange d'épices  
moo shu  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Huile de sésame  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Sauce hoisin  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Sauce soya  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Coriandre  
7 g | 14 g



Vinaigre de riz  
assaisonné  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe

**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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes 4 personnes

1



## Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **champignons** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

2



## Préparer la garniture

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **champignons**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent légèrement.
- **Saler et poivrer**.

3



## Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)  
 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Dans la poêle contenant les **champignons**, ajouter le **porc**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Ajouter le **mélange d'épices moo shu** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**.
- Ajouter la **sauce hoisin**, la **sauce soya** et la **moitié** du **mélange pour salade de chou**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **chou** tombe.
- Retirer la poêle du feu.

4



## Chauffer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

5



## Assembler la salade

- Dans un bol moyen, fouetter le **vinaigre de riz**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et le **reste** de l'**huile de sésame**. **Saler et poivrer**.
- Ajouter le **reste** du **mélange pour salade de chou** et la **coriandre**, puis bien mélanger.

6



## Terminer et servir

- Répartir le **mélange de porc** et la **salade de chou** dans les **tortillas**.
- Répartir les **tacos** dans les assiettes.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 portions | 4 portions | Ingrédient

### Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 3 | Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc**\*\*.

## 3 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, cuire de 5 à 6 min de la même façon que le **porc**, en brisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*.