



Porc sucré et épicé avec riz vapeur et légumes grillés

Repas futé

Épicée

35 minutes

Changer



Filet de porc

340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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)



Côtelettes de porc, désossées
340 g | 680 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Bok choy de Shanghai
2 | 4



Poivron
1 | 2



Oignon jaune
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce au chili doux
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce soya
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.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et la **moitié** du **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté.)
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce au chili doux**, la **moutarde à l'ancienne**, la **moitié** de la **sauce soya** et ½ **tasse** (½ tasse) d'**eau**. Bien mélanger.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **oignons**. **Saler et poivrer**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et légèrement grillés.
- Ajouter le **bok choy** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirer du feu et incorporer le **reste** de la **sauce soya**.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

4



Cuire le porc

[Changer](#) | [Filet de porc](#)

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc**. Cuire à couvert de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **porc** soit doré.

5



Chauffer la sauce

- Ajouter le mélange de **sauce** dans la poêle, puis retourner les **côtelettes de porc** pour enrober. Poêler de 1 à 2 min, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude et que le **porc** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter les **légumes** et mélanger.
- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir de **porc**, puis napper de **sauce de cuisson**.

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

4 | Cuire le porc

[Changer](#) | [Filet de porc](#)

Si vous avez choisi le **filet de porc**, le couper en médaillons de 2,5 cm (1 po). Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **côtelettes de porc**.