

Bol de porc au gochujang faible en glucides avec légumes rôtis et graines de sésame

Faible en glucides

Épicée

30 Minutes



Porc haché



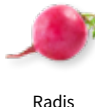
Gochujang



Sauce soja



Huile de sésame



Radis



Gingembre



Vinaigre de riz
assaisonné



Oignons verts



Graines de sésame



Chou-fleur,
en fleurons



Courgette



Shichimi togarashi

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment coréenne fermentée possède des notes savoureuses, sucrées et épicées distinctes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, tamis

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Porc haché	250 g	500 g
Gochujang 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Radis	5	10
Gingembre	15 g	15 g
Vinaigre de riz assaisonné	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Courgette	200 g	400 g
Shichimi togarashi 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		

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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les légumes

Couper le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **chou-fleur** et les **courgettes** de la **moitié** de l'**huile de sésame**. Saupoudrer de **shichimi togarashi**, **salé** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. (REMARQUE : Utiliser 2 plaques à cuisson pour 4 personnes. Faire rôtir sur les grilles du haut et du centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire le porc

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **1 c. à thé** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter le **porc**. Faire cuire le **porc** de 4 à 5 minutes en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter soigneusement et jeter l'excès de gras. Ajouter la **sauce**, **2 c. à thé** de **liquide à marinade** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** des **graines de sésame**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Préparer

Pendant que les **légumes** rôtissent, émincer les **oignons verts**. Trancher finement le **radis**. Peler, puis émincer ou râper la **moitié** du **gingembre**. Dans un petit bol, mélanger la **moitié** du **gochujang**, la **sauce soja**, l'**huile de sésame restant** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). (REMARQUE : C'est votre sauce.)



Terminer et servir

Égoutter les **radis marinés** et jeter le reste de la marinade. Répartir les **courgettes** et le **chou-fleur** dans les assiettes. Garnir de **porc** et de **radis marinés**. Arroser d'un filet de **gochujang restant**. Parsemer d'**oignons verts** et des **graines de sésame restantes**, au goût.



Faire griller les graines de sésame et mariner les radis

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (CONSEIL : Surveiller les pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette. Pendant que la poêle se réchauffe, ajouter dans un bol moyen allant au micro-ondes le **vinaigre**, **½ c. à soupe** de **sucre** et **une pincée** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). (REMARQUE : C'est votre marinade.) Faire cuire au micro-ondes 15 secondes à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Ajouter le **radis** dans le bol contenant la **marinade**, puis bien mélanger.



Des cocos avec ça?

À l'étape 4, pendant la cuisson du **porc**, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournant. Craquer et ajouter **2 œufs** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salé** et **poivrer**. Faire poêler à couvert de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les **blancs d'œufs** se figent**. (NOTE : Les jaunes d'œufs seront encore liquides!) Garnir le **bol de porc** d'un **œuf frit** avant de servir.

Le repas est prêt!