

Bol de porc haché au sésame avec riz de chou-fleur à l'ail

Faible en glucides 30 minutes



Porc haché



Sauce soja



Sauce au chili doux



Huile de sésame



Graines de sésame



Oignon, haché



Carotte, en julienne



Pois mange-tout



Ail



Chou-fleur, en riz



Oignons verts

BONJOUR RIZ DE CHOU-FLEUR

Fait de chou-fleur émincé, ce « riz » a un goût sucré de noix!

D'ABORD

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Pois mange-tout	227 g	454 g
Ail	6 g	12 g
Chou-fleur, en riz	227 g	454 g
Oignons verts	2	4
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer et faire griller les graines de sésame

Parer les **pois mange-tout**, puis les couper en deux. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les graines pour ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol.



4 Faire cuire le porc

Réduire à feu moyen, puis ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la même poêle. Ajouter l'**oignon haché**, le **reste de l'ail** et le **porc**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée.** Ajouter la **sauce soja**. Faire cuire pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu. Incorporer la **sauce au chili doux** et les **graines de sésame**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



2 Faire cuire le riz de chou-fleur

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié de l'ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme. Ajouter le **chou-fleur en riz** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans un bol moyen et couvrir pour garder chaud.



5 Terminer et servir

Répartir le **riz de chou-fleur à l'ail** dans les bols. Garnir des **légumes**, puis du **porc**. Parsemer d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!



3 Faire cuire les légumes

Monter le feu à moyen-élevé. Ajouter l'**huile de sésame** dans la même poêle, puis la **carotte** en julienne et les **pois mange-tout**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.