

Bol de porc haché au sésame avec boulgour

Faible en glucides 30 minutes



Porc haché



Sauce aux prunes



Huile de sésame



Graines de sésame



Carotte, en julienne



Pois mange-tout



Ail



Oignons verts



Boulogour

BONJOUR BOULGOUR

Provenant du Moyen-Orient, ce blé dur concassé offre un goût léger 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, tasses à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive, casserole moyenne

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Sauce aux prunes	½ c. à soupe	1 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
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Pois mange-tout	227 g	454 g
Ail	6 g	12 g
Oignons verts	2	4
Boulgour	½ tasse	1 tasse
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 de sésame pour ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol.



2 Faire cuire le boulgour

Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **boulgour**, puis couvrir et laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée, de 15 à 16 minutes. Séparer les grains à la fourchette.



3 Faire cuire les légumes

Pendant que le boulgour cuit, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile de sésame** (doubler la quantité pour 4 personnes), 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.



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'**ail** et 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**. Retirer la poêle du feu. Incorporer **½ c. à soupe de sauce aux prunes** (doubler la quantité pour 4 personnes) et les **graines de sésame grillées**. **Saler et poivrer**. Réserver.



5 Terminer et servir

Répartir le **boulgour** dans les bols. Garnir des **légumes**, puis du **porc**. Parsemer d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!