

Bol façon rouleaux impériaux faible en glucides avec oignons verts

Faible en glucides

25 Minutes



Porc haché



Ail



Mélange mirin-soja



Mélange d'épices moo shu



Gingembre



Oignons verts



Salade de chou



Huile de sésame



Mélange printanier



Mirepoix

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES MOO SHU

Ce mélange piquant rehaussera la saveur du porc!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, grand poêle antiadhésive, poêle antiadhésive moyenne

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Porc haché	250 g	500 g
Ail	9 g	18 g
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gingembre	30 g	60 g
Oignons verts	2	4
Salade de chou	170 g	340 g
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Mirepoix	113 g	227 g
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 joindre

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



Préparer

Peler, puis émincer ou presser l'**ail** (6 gousses pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou râper le **gingembre**. Trancher finement les **oignons verts** et séparer les morceaux blancs des morceaux verts.



Terminer le mélange de porc

Ajouter la **salade de chou** à la poêle contenant le **porc**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croquante. Incorporer la **sauce**. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le tout épaississe.



Préparer la sauce

Dans un bol moyen, mélanger l'**ail**, le **gingembre**, le **mélange mirin-soja**, l'**huile de sésame** et les **morceaux blancs des oignons verts**. **Poivrer**.



Terminer et servir

Dans un grand bol, ajouter le **mélange printanier** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et bien mélanger. **Saler et poivrer**. Répartir le **mélange printanier** dans les bols. Garnir du **mélange de porc**. Parsemer du **reste des oignons verts**. Garnir d'un **œuf frit**, si désiré.



Commencer le mélange de porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc** et la **mirepoix**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Assaisonner du **mélange d'épices moo shu**, puis **saler** et **poivrer**.



Des cocos avec ça?

À l'étape 3, pendant la cuisson du **porc**, faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Craquer et ajouter **2 œufs** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire poêler à couvert de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **blanc d'œuf** se fige**. (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore liquides!)

Le repas est prêt!