

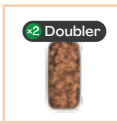


Bols au gochujang et au sésame grillé

avec farro et haché de protéines à base de plantes

Végé

30 minutes



Haché de protéines à base de plantes
500 g | 1000 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 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



- Haché de protéines à base de plantes
250 g | 500 g
- Farro
½ tasse | 1 tasse
- Courgette
1 | 2
- Carotte
1 | 2
- Bébés épinards
28 g | 56 g
- Gousses d'ail
2 | 4
- Échalotes frites
28 g | 28 g
- Gochujang
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Graines de sésame
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Vinaigre de riz
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Sauce soya
2 c. à soupe | 4 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 farro et griller les graines de sésame

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sel** et **3 tasses** (6 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire à découvert de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu. Transférer les **graines de sésame grillées** dans une assiette.

2



Préparer

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.

3



Préparer les sauces

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** du **gochujang**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre mayo au gochujang.)
- Dans un autre petit bol, mélanger le **vinaigre**, la **moitié** de la **sauce soya**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)

4



Cuire les légumes et assembler le farro

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **carottes** et les **courgettes**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et légèrement grillés.
- Retirer du feu, puis transférer dans une assiette. Essuyer la poêle avec précaution.
- Égoutter et remettre le **farro** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **vinaigrette**, les **épinards** et la **moitié** des **échalotes frites**. Bien mélanger, puis couvrir et réserver.

5



Cuire les protéines à base de plantes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **haché de protéines à base de plantes**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **haché de protéines** en bouchées, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant**.
- Ajouter les **graines de sésame**, l'**ail**, le **reste** de la **sauce soya**, le **reste** du **gochujang** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **légumes**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir le **farro** et le **mélange de protéines à base de plantes** dans les bols.
- Arroser d'un **filet** de **mayo au gochujang**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

5 | Cuire les protéines à base de plantes

*2 Doubler | Haché de protéines

Si vous avez doublé le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **portion régulière de haché de protéines**. Cuire par étape, au besoin.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.