

Bols au porc à la thaïe façon rouleaux de printemps avec sauce satay aux arachides

30 minutes



Porc haché



Assaisonnement thaï



Sauce soja



Sauce aux huîtres
végétarienne



Mélange pour salade
de chou



Bok choy de
Shanghai



Gingembre



Purée d'ail



Riz au jasmin



Beurre d'arachides



Basilic

BONJOUR SAUCE AUX HUÎTRES VÉGÉTARIENNE

Une sauce savoureuse qui ajoute du mordant aux sautés!

D'abord

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

Guide pour la quantité de gingembre à l'étape 3 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Relevé : 1/2 c. à thé

Guide pour la quantité de gingembre à l'étape 4 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : 1/2 c. à thé
- Moyen : 1 1/2 c. à thé
- Relevé : 2 1/2 c. à thé

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Relevé : 1/2 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Assaisonnement thaï	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Gingembre	15 g	30 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	3/4 tasse	1 1/2 tasse
Beurre d'arachides	1 1/2 c. à soupe	3 c. à soupe
Basilic	7 g	14 g
Sucre*	1 1/4 c. à thé	2 1/2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Cuire le riz

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire, puis bien égoutter.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, la **moitié** de l'**assaisonnement thaï**, **1 tasse d'eau** et **1/4 c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **reste** de la **purée d'ail** et **2 c. à thé de gingembre**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité de gingembre à l'étape 4.) **Poivrer**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Transférer le **porc** dans une assiette.



Préparer

- Entre-temps, séparer les **feuilles de bok choy**, puis les couper sur la largeur en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis râper ou émincer **1 c. à soupe** de **gingembre**.



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bok choy**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit légèrement ramolli.
- Ajouter le **porc**, le **mélange pour salade de chou** et la **sauce pour sautés**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.
- Déchirer la **moitié** du **basilic**, ajouter à la poêle, puis bien mélanger.



Préparer la sauce satay et la sauce pour sautés

- Dans un petit bol, ajouter le **beurre d'arachides**, **1/2 c. à thé d'assaisonnement thaï**, **1 c. à thé de sucre**, **3/4 c. à thé de sauce soja**, **1/2 c. à thé de gingembre**, **1/2 c. à thé de purée d'ail** et **2 c. à soupe d'eau chaude du robinet** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail et le guide pour la quantité de gingembre à l'étape 3.) Remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène. Réserver. (**REMARQUE** : C'est votre sauce satay aux arachides.)
- Dans un autre petit bol, mélanger la **sauce aux huîtres**, le **reste** de la **sauce soja**, le **reste** de l'**assaisonnement thaï**, **3 c. à soupe d'eau** et **1/4 c. à thé de sucre**. (**REMARQUE** : C'est votre sauce pour sautés.)



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **porc** et de **légumes**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce satay aux arachides**.
- Parsemer du **reste** du **basilic** déchiré.

Le souper, c'est réglé!