

Bols au porc façon rouleaux de printemps avec oignons verts

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Porc haché



Gousses d'ail



Sauce soja



Mélange d'épices
moo shu



Gingembre



Oignon vert



Salade de chou



Huile de sésame



Mélange printanier



Mirepoix

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES MOO SHU

Pour donner une saveur éclatante au porc!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Gousses d'ail	3	6
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gingembre	15 g	30 g
Oignon vert	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

** Cuire le porc et les œufs 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.

Nous rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Peler, puis émincer ou râper **½ c. à soupe de gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les morceaux verts et les morceaux blancs.



Cuire le mélange de porc

- Ajouter la **salade de chou** dans la poêle contenant le **porc**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **salade de chou** soit légèrement croquante.
- Incorporer la **sauce**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Préparer la sauce

- Dans un bol moyen, ajouter l'**ail**, le **gingembre**, la **sauce soja**, l'**huile de sésame**, les **morceaux blancs des oignons verts** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer** et bien mélanger.



Terminer et servir

- Entre-temps, combiner dans un grand bol le **mélange printanier** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **mélange printanier** dans les bols. Garnir du **mélange de porc**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Couronner d'un **œuf frit**, le cas échéant.



Commencer le mélange de porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc** et la **mirepoix**. Cuire le **porc** de 4 à 5 min, en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Assaisonner du **mélange d'épices moo shu**, puis **saler** et **poivrer**.



Des cocos avec ça?

- À l'étape 4, pendant que le **porc** finit de cuire, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Craquer et ajouter **2 œufs** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**.
- Poêler à couvert de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **blancs d'œufs** se figent**. (**REMARQUE** : Les jaunes d'œufs seront encore liquides.)

Le souper, c'est réglé!