

Bols de porc à la coréenne

avec légumes rôtis au sésame et mayo au gochujang

Faible en calories

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Porc haché



Gochujang



Sauce soja



Huile de sésame



Pomme de terre
Russet



Oignon vert



Poivron



Courgette



Mélange d'épices
moo shu



Mayonnaise



Sel d'ail

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment fermentée coréenne a des notes salées, sucrées et épicées distinctives!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Gochujang 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Oignon vert	2	4
Poivron	160 g	320 g
Courgette	400 g	800 g
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



Préparer

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de la **moitié** de l'**huile de sésame**. **Poivrer** et saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.



Préparer la mayo au gochujang

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise** et le **gochujang**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les morceaux verts des morceaux blancs.



Cuire le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à thé** 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**.
- Conserver **½ c. à soupe** de **gras** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la poêle, puis jeter l'excédent avec précaution.
- Dans la poêle, ajouter le **mélange d'épices moo shu**, la **sauce soja** et les **morceaux blancs des oignons verts**. Bien mélanger. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé pour 4 pers.] de sucre, si désiré.)
- **Poivrer**, au goût.



Rôtir les légumes

- Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **poivrons** et les **courgettes** du **reste** de l'**huile de sésame**. **Poivrer** et saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**. Remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Terminer et servir

- Transférer les **pommes de terre** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**. Bien mélanger.
- Répartir les **légumes** dans les bols. Garnir de **porc**.
- Couronner d'**un soupçon** de **mayo au gochujang**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!