

Bols de porc au sésame faibles en calories avec riz à la coriandre

Faible en calories

Épicée (au goût)

25 minutes



Porc haché



Riz étuvé



Bok choy de Shanghai



Coriandre



Champignons



Sauce soja



Huile de sésame



Miel



Sriracha



Poivron



Graines de sésame noir

BONJOUR SAUCE AU SÉSAME SUCRÉE-ÉPICÉE

Cette sauce savoureuse de style coréen fait passer les légumes au niveau supérieur!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 1 ½ c. à thé
- Très épicé : 2 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Riz étuvé	½ tasse	1 tasse
Bok choy de Shanghai	227 g	454 g
Coriandre	7 g	14 g
Champignons	113 g	227 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Poivron	160 g	320 g
Graines de sésame noir	1 c. à thé	2 c. à thé
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 calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

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



Commencer le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** et **⅛ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter **½ tasse de riz** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer la sauce au sésame sucrée-épicée

Pendant que les **légumes** rôtissent, mélanger dans un bol moyen **½ c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), la **moitié du miel**, la **moitié de la sauce soja** et **1 c. à thé de sriracha**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Réserver.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po). Trancher finement les **champignons**. Hacher grossièrement la **coriandre**.



Faire cuire le porc et les champignons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **reste de l'huile de sésame**, puis le **porc** et les **champignons**. Faire cuire de 5 à 6 minutes en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit et que les **champignons** soient tendres**. Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **reste de la sauce soja** et le **reste du miel**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Faire rôtir le bok choy et les poivrons

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **poivrons** et le **bok choy** de la **moitié de l'huile de sésame**. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. **Saler**, puis ajouter la **moitié de la coriandre** et la **moitié des graines de sésame**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **mélange de porc** et des **légumes**. Arroser de **sauce au sésame épicée-sucrée**, puis parsemer du **reste des graines de sésame** et du **reste de la coriandre**.

Le repas est prêt!