



Sauté de porc et cajous à la chinoise

avec riz à l'ail

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Porc haché



Riz au jasmin



Pois mange-tout



Oignons verts



Courgette



Ail



Noix de cajou, hachées



Mélange hoisin-soja



Fécule de maïs



Sel d'ail



Sauce au chili doux

BONJOUR NOIX DE CAJOU!

Les noix de cajou grillées ajoutent du croquant à ce savoureux sauté!

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, casserole moyenne, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, fouet, bol moyen

Ingrédients

| | 2 pers | 4 pers |
|------------------------|--------------|--------------|
| Porc haché | 250 g | 500 g |
| Riz au jasmin | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Pois mange-tout | 113 g | 227 g |
| Oignons verts | 2 | 4 |
| Courgette | 200 g | 400 g |
| Ail | 6 g | 12 g |
| Noix de cajou, hachées | 28 g | 56 g |
| Mélange hoisin-soja | ¼ tasse | ½ tasse |
| Fécule de maïs | 1 c. à table | 2 c. à table |
| Sel d'ail | 1 ½ c. à thé | 3 c. à thé |
| Sauce au chili doux | 2 c. à table | 4 c. à table |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. CUIRE LE RIZ À L'AIL

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis l'**ail**, le **riz** et **la moitié du sel d'ail**. Cuire, en remuant souvent, de 2 à 3 min. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux, puis cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



4. CUIRE LE PORC

Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **porc**. Cuire, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. ** Assaisonner du reste de **sel d'ail**, puis **poivrer**.



2. PRÉPARATION

Pendant que le riz cuit, parer les **pois mange-tout**. Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, fouetter le **mélange hoisin-soja**, la **sauce au chili doux** et **¾ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Réserver.



5. FINIR LE SAUTÉ

Ajouter le **mélange hoisin-soja** à la poêle de **porc**. Porter à ébullition et mijoter jusqu'à ce que la **sauce** soit légèrement épaissie. Ajouter les **légumes** et cuire jusqu'à ce qu'ils soient chauds, 1 min.



3. GRILLER LES CAJOUS ET CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **noix de cajou**. Griller, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis la **courgette** et les **pois mange-tout**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 2 à 3 min. Retirer la poêle du feu et réserver les **légumes** dans une autre assiette.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Ajouter **la moitié des oignons verts**. Bien mélanger. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **porc**, de **légumes** et de **sauce**. Saupoudrer de **noix de cajou** et **du reste d'oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!