

Chow mein au porc et aux légumes avec graines de sésame grillées

Épicée 30 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Nouilles chow mein



Sauce aux huîtres
végétarienne



Sauce soja



Oignons verts



Salade de chou



Poivron



Huile de sésame



Gingembre



Graines de sésame



Sauce au chili doux

BONJOUR HUILE DE SÉSAME

Cette huile parfumée ajoute un arôme irrésistible à tout plat d'inspiration asiatique!

D'abord

Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Salade de chou	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gingembre	15 g	30 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

*Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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



Faire bouillir l'eau et préparer

Ajouter **10 tasses** d'eau dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper les **oignons verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper sur la largeur en lanières de 0,5 cm (¼ po). **Saler et poivrer**.



Faire cuire le porc

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'huile, puis le **porc** et la **moitié** du **gingembre**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire poêler de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**. Transférer le **porc** dans une assiette. Égoutter et jeter l'excédent de gras, puis bien essuyer la poêle.



Faire griller les graines de sésame et faire la sauce

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de sésame pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette. Pendant que les **graines de sésame** grillent, mélanger dans un petit bol la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **sauce soja**, la **sauce au chili doux** et **¼ tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes).



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter l'**huile de sésame**, puis les **poivrons**, les **oignons verts** et le **reste** du **gingembre**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. Ajouter la **salade de chou**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Faire cuire les nouilles

Ajouter les **nouilles chow mein** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. À l'aide d'une passoire, égoutter les **nouilles**, puis les rincer à l'**eau froide** jusqu'à ce qu'elles aient refroidi, en les secouant pour les séparer. Laisser les **nouilles** dans la passoire pour les égoutter.



Terminer et servir

Ajouter la **sauce** contenue dans le petit bol à la poêle contenant les **légumes**. Porter à légère ébullition, en remuant souvent, puis ajouter les **nouilles** et le **porc**. **Poivrer**, au goût. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **nouilles** soient bien chaudes et enrobées de **sauce**. Répartir les **nouilles** dans les assiettes. Parsemer de **graines de sésame**.

Le repas est prêt!