



Tonkatsu de porc croustillant

avec salade de concombre et riz à l'edamame

VARIÉTÉ 35 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!



Filet de porc



Mayonnaise



Chapelure panko



Sauce BBQ



Huile de sésame



Mini concombre



Riz au jasmin



Edamame



Vinaigre de riz



Sauce teriyaki

BONJOUR SAUCE TONKATSU!

Un délicieux mélange de saveurs sucrées et savoureuses, comme une version japonaise de la sauce BBQ.

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, assiette creuse, tasses à mesurer, essuie-tout, fouet, bol moyen, petit bol, casserole moyenne, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filet de porc	340 g	680 g
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Sauce BBQ	4 c. à table	4 c. à table
Huile de sésame	½ c. à table	1 c. à table
Mini concombre	132 g	264 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Edamame	113 g	227 g
Vinaigre de riz	1 c. à table	2 c. à table
Sauce teriyaki	2 c. à table	4 c. à table
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



4. FAIRE LA SALADE ET LA SAUCE

Pendant que le **porc** cuit, fouetter l'**huile de sésame**, le **vinaigre de riz**, et **¼ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers) dans un bol moyen. Ajouter les **concombres**. **Saler** et **poivrer**. Réserver. Dans un petit bol, fouetter la **sauce teriyaki** et la **sauce BBQ**. Réserver.



2. PRÉPARATION

Pendant que le **riz** cuit, couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Sécher le **filet de porc** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque filet de porc** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **porc** comme un livre, puis couper en deux sur la largeur (2 morceaux pour 2 pers, 4 morceaux pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.



5. FINIR ET SERVIR

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. **Saler**. Ajouter les **edamames**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **porc tonkatsu**. Arroser de **sauce BBQ**. Servir la **salade de concombre** en accompagnement.



3. CUIRE LE PORC

Ajouter la **panko** dans une assiette creuse. Enrober le **porc de mayo**. Transférer **un** morceau de **porc** à la fois dans l'assiette et recouvrir les deux côtés de **panko**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **porc**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 4 à 6 min par côté. ****** (**NOTE** : cuire en 2 étapes pour 4 pers.)

Le souper, c'est réglé!