

Porc épicé façon Hunan

avec riz au gingembre et aux oignons verts

Épicée

30 minutes



Porc haché



Gingembre



Mélange mirin-soja



Sauce aux piments
et à l'ail



Fécule de maïs



Piment poblano



Carotte



Riz basmati



Sauce aux huîtres
végétarienne



Vin blanc de cuisson



Oignon vert

BONJOUR CUISINE DU HUNAN

Une région du sud de la Chine connue pour ses plats épicés!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la qté pour 4 pers.) :

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

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Gingembre	15 g	30 g
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Carotte	170 g	340 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vin blanc de cuisson	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignon vert	2	4
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 rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



Préparer l'huile aux oignons verts et au gingembre

- Émincer les **oignons verts** et séparer les morceaux verts des morceaux blancs.
- Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les morceaux **verts des oignons verts** et **1 c. à thé de gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Commencer le porc

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe 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**.
- **Poivrer**, au goût.
- Transférer le **porc** dans une assiette.



Cuire le riz

- Dans la casserole contenant l'**huile aux oignons verts et au gingembre**, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire les légumes et terminer le porc

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **poblanos** et les **carottes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **reste** du **gingembre** et des **oignons verts**. Cuire 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **porc** et le **vin de cuisson**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** réduise légèrement.
- Ajouter la **sauce pour sautés**. Cuire 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Poivrer**, au goût.



Préparer et faire la sauce pour sautés

- Entre-temps, évider le **poblano** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL :** Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, mélanger le **mélange mirin-soja**, la **sauce aux huîtres**, la **moitié** de la **fécule de maïs** (toute la qté pour 4 pers.), **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et **1 c. à soupe de sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis le répartir dans les assiettes.
- Garnir du **porc** et des **légumes**.

Le souper, c'est réglé!