

Salade asiatique au sésame et au soja

avec morceaux de poivron et Beyond Meat®

Végé

Épicée

25 minutes



Beyond Meat®



Mélange printanier



Sriracha



Vinaigre de riz
assaisonné



Huile de sésame



Sauce soja



Ail



Poivron



Gingembre



Sauce aux huîtres
végétarienne



Oignons verts

BONJOUR BEYOND MEAT®

Vous n'arriverez pas à croire que ce n'est pas de la viande!

D'abord

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

Matériel requis

Grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Mélange printanier	113 g	227 g
Sriracha 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de riz assaisonné	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Poivron	160 g	320 g
Gingembre	30 g	60 g
Sauce aux huîtres végétarienne	½ tasse	¼ tasse
Oignons verts	2	4
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis émincer ou râper la **moitié** du **gingembre** (utiliser tout le gingembre pour 4 personnes). Éviter le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**.



Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, ajouter le **reste** de la **sauce soja**, le **vinaigre**, l'**huile de sésame**, **½ c. à thé** de **gingembre** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Fouetter jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.



Faire cuire le Beyond Meat®

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **Beyond Meat®**. Faire cuire en défaisant les **galettes** en petits morceaux. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit légèrement croquant**. Ajouter l'**ail** et faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Terminer la salade

Ajouter le **mélange printanier** et les **poivrons** dans le bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



Terminer le Beyond Meat®

Incorporer la **sriracha**, la **moitié** de la **sauce soja** et la **moitié** de la **sauce aux huîtres végétarienne** (utiliser toute la quantité fournie pour 4 personnes). **Poivrer**. Terminer la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** ait été presque entièrement absorbée. Réserver dans une assiette pour refroidir.



Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les bols. Garnir de **Beyond Meat®**, puis parsemer des **oignons verts**.

Le repas est prêt!