

# Salade de chou frisé asiatique avec morceaux de poivron et Beyond Meat®

Végé

Épicée

20 minutes



Beyond Meat®



Chou frisé, haché



Mayonnaise



Sriracha



Vinaigre de riz



Huile de sésame



Mélange soja-mirin



Ail



Poivron

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

Spatule, grand bol, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, fouet

## Ingédients

|                    | 2 personnes  | 4 personnes  |
|--------------------|--------------|--------------|
| Beyond Meat®       | 2            | 4            |
| Chou frisé, haché  | 113 g        | 227 g        |
| Mayonnaise         | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sriracha 🌶️        | 2 c. à thé   | 4 c. à thé   |
| Vinaigre de riz    | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Huile de sésame    | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mélange soja-mirin | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Ail                | 6 g          | 12 g         |
| Poivron            | 160 g        | 320 g        |
| Sucre*             | ¼ c. à thé   | ½ 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



## 1 Préparer

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **chou frisé**.



## 2 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 plus petits morceaux à l'aide d'une spatule. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit légèrement croquant, de 3 à 4 minutes.\*\* Ajouter l'**ail** et faire cuire en remuant, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes. Incorporer la **moitié** de la **sriracha**, la **moitié** du **mélange soja-mirin** et la **moitié** de l'**huile de sésame**. **Saler et poivrer**. Terminer la cuisson en remuant jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé, de 1 à 2 minutes. Réserver dans une assiette pour refroidir.



## 3 Préparer la mayo à la sriracha

Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et le **reste** de la **sriracha**.



## 4 Préparer la vinaigrette

Dans un autre petit bol, fouetter le **reste** de l'**huile de sésame**, le **reste** du **mélange soja-mirin**, le **vinaigre de riz** et ¼ c. à thé de **sucre**, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.



## 5 Préparer la salade de chou frisé

Ajouter le **chou frisé** dans un grand bol. Masser délicatement les **feuilles** pour les attendrir. Ajouter les morceaux de **poivron** et napper de **vinaigrette**. Bien mélanger.



## 6 Terminer et servir

Répartir la **salade de chou frisé** dans les bols. Garnir de **Beyond Meat®**, puis couronner de quelques cuillères de **mayo à la sriracha**.

## Le repas est prêt!