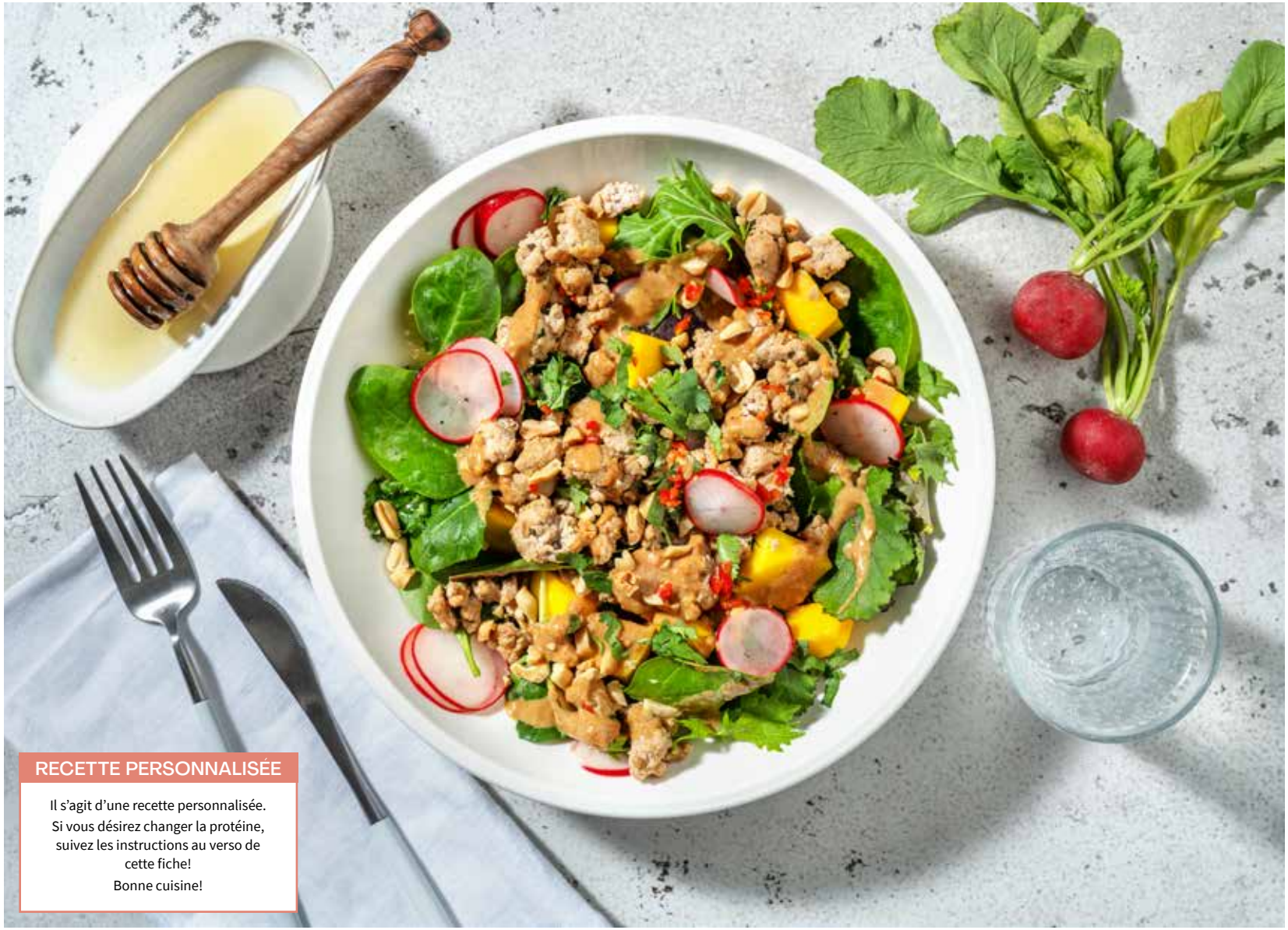
Salade de porc à la sauce satay

avec radis marinés et mangue

Faible en glucides | Faible en calories | Épicée | 30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!

Bonne cuisine!

BONJOUR BEURRE D'ARACHIDES

Un beurre de noix classique qui transforme vos sauces en un pur délice!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 (doubler la qté pour 4 pers.) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé
- Très épicé : 1 ½ c. à thé

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Gingembre	30 g	30 g
Coriandre	7 g	14 g
Radis	3	6
Mangue rouge	1	2
Piment chili rouge	1	2
Vinaigre de riz	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre d'arachides	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Arachides, hachées	28 g	56 g
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 joindre

Appelez-nous | **(855) 272-7002**
HelloFresh.ca
@HelloFreshCA

1

Griller les arachides

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

2

Mariner les radis

- Trancher finement les **radis**.
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **radis**, puis remuer pour enrober.

3

Préparer

- Peler, dénoyauter et couper la **mangue** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (CONSEIL : Il est possible que la mangue ne soit pas complètement mûre; la recette fonctionnera bien qu'elle le soit ou non.)
- Peler, puis hacher ou râper le **gingembre**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Hacher finement le **piment chili**, en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (CONSEIL : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

4

Préparer la sauce aux arachides

- Dans un petit bol, ajouter le **beurre d'arachides** et **1 c. à soupe** d'**eau tiède** (doubler la qté pour 4 pers.). Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter la **moitié** du **miel**, la **moitié** de la **sauce soja** et le **reste** du **vinaigre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

5

Cuire le porc

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **porc** et le **reste** du **miel** à la poêle sèche. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il soit légèrement noirci et entièrement cuit**.
- Ajouter la **moitié** de la **coriandre**, le **reste** de la **sauce soja**, **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.) et les **piments chili**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.) à la même poêle, puis la **dinde**. Cuire la **dinde** en suivant les mêmes directives que celles pour le porc.

6

Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **radis marinés**, ajouter le **mélange printanier** et la **mangue**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir du **mélange de porc**.
- Arroser le **porc** d'**un filet** de **sauce aux arachides**.
- Parsemer d'**arachides** et du **reste** de la **coriandre**.
- Parsemer du **reste** des **piments chili**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!