

Salade de lap au porc faible en glucides avec haricots verts et herbes aromatiques

Faible en glucides

30 minutes



Porc haché



Lime



Ail



Gingembre



Citronnelle



Mélange mirin-soja



Menthe



Coriandre



Mélange printanier



Haricots verts



Poivron



Mini concombre

BONJOUR MENTHE

Une herbe rafraîchissante qui rehausse à merveille autant les mets salés que sucrés!

D'abord

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

Matériel requis

Zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, passoire

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Lime	1	2
Ail	6 g	12 g
Gingembre	30 g	60 g
Citronnelle	1	2
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Menthe	7 g	14 g
Haricots verts	170 g	340 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Mini concombre	132 g	264 g
Poivron	160 g	320 g
Sucre*		
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.

« Faible en glucides » (50 g ou moins) est basé sur un calcul considérant la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Zester, puis presser la **lime**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis émincer ou râper le **gingembre**. Retirer la couche extérieure de la **citronnelle**. Meurtrir délicatement la **citronnelle** avec le dos d'une cuillère en bois. Hacher finement la **citronnelle**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Retirer les feuilles de **menthe** des tiges, puis les hacher grossièrement. Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).



Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **porc** cuit, ajouter dans une casserole moyenne **4 tasses** d'**eau** et **1 c. à thé** de **sel**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter les **haricots verts** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 1 à 2 minutes. Égoutter, puis les ajouter au **mélange de porc**. Bien mélanger.



Préparer la sauce façon lap

Dans un petit bol, mélanger le **zeste de lime**, le **jus de lime**, le **mélange mirin-soja**, le **gingembre**, l'**ail** et **1 c. à soupe** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



Assembler la salade

Dans un grand bol, ajouter le **mélange printanier**, les morceaux de **concombre** et de **poivron** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le porc

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **citronnelle** et le **porc**. Faire cuire le **porc** en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 minutes**. Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce façon lap**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir du **mélange de lap au porc**. Parsemer de **menthe** et de **coriandre**.

Le repas est prêt!