

Salade style asiatique au sésame et au soja

avec poivrons et Beyond Meat®

Végé

Épicée

Rapido

25 minutes



Beyond Meat®



Bébés épinards



Sriracha



Vinaigre de riz assaisonné



Huile de sésame



Sauce soja



Gousses d'ail



Poivron



Sauce hoisin



Mini concombre



Arachides, hachées

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée et salée qui ajoute un supplément de saveur!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Beyond Meat®	2	4
Bébés épinards	113 g	227 g
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
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	2 c. à thé	4 c. à thé
Gousses d'ail	1	2
Poivron	160 g	320 g
Sauce hoïsin	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mini concombre	132 g	264 g
Arachides, hachées	28 g	28 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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, 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

- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Éviter le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po).



Faire la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** de **sauce soja** (doubler pour 4 pers.), le **reste** de l'**huile de sésame** et **½ c. à thé** de **sucré** (doubler pour 4 pers.).
- Fouetter jusqu'à ce que le **sucré** se dissolve.



Faire cuire le Beyond Meat®

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis le **Beyond Meat®**.
- Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que les **galettes** soit légèrement croquantes, en les défaisant en bouchées**. **Poivrer**.



Terminer la salade

- Ajouter les **épinards**, les **concombres** et les **poivrons** dans le bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



Terminer le Beyond Meat®

- Ajouter l'**ail**, la **sriracha**, la **moitié** de la **sauce soja** et la **moitié** de la **sauce hoïsin** (toute la sauce hoïsin pour 4 pers.) à la poêle contenant le **Beyond Meat®**.
- Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la **sauce** soit presque entièrement absorbée, en remuant souvent.
- Transférer le **Beyond Meat®** dans une assiette pour faire refroidir.



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **Beyond Meat®**.
- Parsemer d'**arachides**.

Le souper, c'est réglé!