

Salade style asiatique au sésame et au soja

avec poivrons doux et protéine à base de plantes

Végé

Épicée

Rapido

25 minutes



Galette à base de plantes



Sriracha



Huile de sésame



Poivron



Radis



Bébés épinards



Vinaigre de riz assaisonné



Sauce soja



Sauce hoisin



Arachides, hachées

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée-salée qui rehausse les saveurs!

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
Galette à base de plantes	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
Poivron	160 g	320 g
Sauce hoisin	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Radis	4	8
Arachides, hachées	28 g	56 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

- Trancher finement les **radis**.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).



Préparer la vinaigrette

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



Commencer la cuisson de la protéine à base de plantes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **galettes à base de plantes**.
- Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes**.
- **Poivrer**.



Assembler la salade

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **radis** et les **poivrons**. Bien mélanger.



Terminer la cuisson de la protéine à base de plantes

- Dans la poêle contenant la **protéine à base de plantes**, ajouter la **sriracha**, la **moitié** de la **sauce soja** et la **moitié** de la **sauce hoisin** (toute la sauce hoisin pour 4 pers.).
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** ait été presque tout absorbée.
- Transférer la **protéine à base de plantes** dans une assiette et laisser refroidir.



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **protéine à base de plantes**.
- Parsemer d'**arachides**.

Le souper, c'est réglé!