



SAUTÉ DE NOUILLES AU PORC

avec haricots verts et noix de cajou

PRONTO



BONJOUR

SAUCE DE POISSON

La sauce de poisson ajoute un goût d'une étonnante complexité à ce plat, une saveur appelée *umami*.

TEMPS: 30 MIN



Porc haché



Nouilles de riz



Haricots verts



Oignon rouge, haché



Ail



Coriandre



Lime



Sauce hoisin



Sauce de poisson



Piment rouge



Noix de cajou

SORTEZ

- Tasses à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Grande casserole
- Passoire
- Sel et poivre
- Zesteur
- Huile d'olive ou de canola
- Presse-ail

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Porc haché 250 g | 500 g
- Nouilles de riz 200 g | 400 g
- Haricots verts 170 g | 340 g
- Oignon rouge, haché 56 g | 113 g
- Ail 6 g | 12 g
- Coriandre 7 g | 7 g
- Lime 1 | 2
- Sauce hoisin 1,4,8,9 2 c. à table | 4 c. à table
- Sauce de poisson 0 2 c. à table | 4 c. à table
- Piment rouge 1 | 1
- Noix de cajou 5,7 28 g | 56 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71° C/160° F.



BON DÉPART



À l'étape 4, ajouter **¼ c. à thé** pour un goût doux, **½ c. à thé** pour un goût moyen, **1 c. à thé** pour un goût épicé et **2 c. à thé** pour un goût très épicé!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. (**NOTE:** mêmes quantités pour 4 pers) Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Hacher finement la **coriandre**. Zester la **lime**, puis la couper en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement le **piment**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**NOTE:** il est recommandé de porter des gants de cuisine à cette étape!)



4 CUIRE LE PORC

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (dbl pour 4 pers), puis l'**oignon**, l'**ail** et **1 c. à thé** de **piment**. (**NOTE:** se référer à la section Bon départ pour la quantité.) Cuire en remuant jusqu'à ce que l'**oignon** ramollisse, de 2 à 3 min. Ajouter le **porc**. Cuire le **porc** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne min. de 71° C/160° F.**)



2 CUIRE LES NOUILLES

Ajouter les **nouilles de riz** à l'**eau bouillante**. Baisser à feu moyen. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 10 à 12 min. Égoutter les **nouilles**, puis les rincer à l'**eau froide**. Réserver.



5 ASSEMBLAGE

Dans la même poêle, ajouter les **nouilles**, les **haricots**, la **sauce hoisin**, la **sauce de poisson**, **¼ c. à thé** de **zeste de lime** et **¼ tasse** d'**eau** (tout doubler pour 4 pers). Bien mélanger pour réchauffer le tout, de 2 à 3 min.



3 CUIRE LES HARICOTS

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots**. **Saler** et **poivrer**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. Réserver dans une assiette.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **sauté** dans les bols et saupoudrer de **coriandre** et de **noix de cajou**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

CHAUD DEVANT!

Retirez les graines du piment pour un plat plus doux, ou laissez-les pour un goût plus épicé.