

# Sauté de porc et de noix de cajou à la chinoise

avec riz à l'ail

Rapide

30 minutes



Porc haché



Riz au jasmin



Pois mange-tout



Oignons verts



Courgette



Purée d'ail



Noix de cajou,  
hachées



Sauce hoisin



Fécule de maïs



Sel d'ail



Sauce au chili doux



Sauce soja

BONJOUR NOIX DE CAJOU

Les noix de cajou grillées ajoutent du croquant à ce savoureux sauté!



# D'ABORD

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

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois mange-tout	227 g	454 g
Oignons verts	2	4
Courgette	200 g	400 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Noix de cajou, hachées	28 g	56 g
Sauce hoisin	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## 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.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1 Faire cuire le riz à l'ail

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz**, la **moitié** de la **purée d'ail** et la **moitié** du **sel d'ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



## 2 Préparer

Pendant que le **riz** cuit, parer les **pois mange-tout**. Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, fouetter la **sauce soja**, la **sauce au chili doux**, la **fécule de maïs**, **2 c. à soupe de sauce hoisin** et **¾ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



## 3 Faire griller les noix de cajou et faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les noix pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **courgette**. Faire cuire pendant 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Ajouter les **pois mange-tout** et le **reste** de la **purée d'ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Retirer la poêle du feu et réserver dans une assiette.



## 4 Faire cuire le porc

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **porc**. Faire cuire le **porc** en le défaisant en morceaux de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.



## 5 Terminer le sauté

Ajouter le **mélange hoisin-soja** à la poêle contenant le **porc**. Porter à ébullition et faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter les **légumes** et poursuivre la cuisson pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'ils soient chauds.



## 6 Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer la **moitié** des **oignons verts**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **porc**, de **légumes** et de **sauce de cuisson**. Parsemer de **noix de cajou** et du **reste** des **oignons verts**.

**Le repas est prêt!**