

Sauté de porc et de poivrons avec riz aux oignons verts

35 minutes



Côtelettes de porc,
désossées



Riz au jasmin



Poivron



Courgette



Sel d'ail



Oignon vert



Sauce teriyaki



Fécule de maïs



Sauce soja



Oignon, en tranches

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

Une sauce sucrée et salée qui ajoute une touche japonaise aux sautés!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon vert	2	4
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, en tranches	56 g	113 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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, 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

    @HelloFreshCA



Cuire le riz et préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.



Cuire le porc

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **porc**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en plusieurs étapes pour 4 pers., en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **porc** soit doré et entièrement cuit**.



Préparer le porc

- Sécher le **porc** avec un essuie-tout, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur.
- Dans un grand bol, ajouter le **porc**, le **sel d'ail** et la **fécule de maïs**. Remuer pour enrober. Réserver.



Assembler le sauté

- Dans la poêle contenant le **porc**, ajouter les **légumes**.
- Ajouter la **sauce teriyaki**, la **sauce soja** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient bien chauds et que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**, les **courgettes** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer les **légumes** dans une assiette.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. **Saler**, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **sauté de porc et de poivrons**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!