

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



Carotte



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

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, 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
Carotte	170 g	340 g
Sauce hoisin	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Arachides, hachées	28 g	56 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

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Préparer

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper grossièrement la **carotte**. Évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po).



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 minutes, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit légèrement croquant**. **Poivrer**.



Terminer le Beyond Meat®

Ajouter l'**ail**, la **sriracha**, la **moitié** de la **sauce soja** et la **moitié** de la **sauce hoisin** (utiliser toute la sauce hoisin pour 4 personnes) à la poêle contenant le **Beyond Meat®**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit presque entièrement absorbée. Réserver le **Beyond Meat®** dans une assiette pour refroidir.



Préparer la vinaigrette

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



Terminer la salade

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



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!