



Wraps au porc grillé à la sauce hoisin façon vietnamienne

avec salsa de menthe et de concombres, mayo épicée et arachides

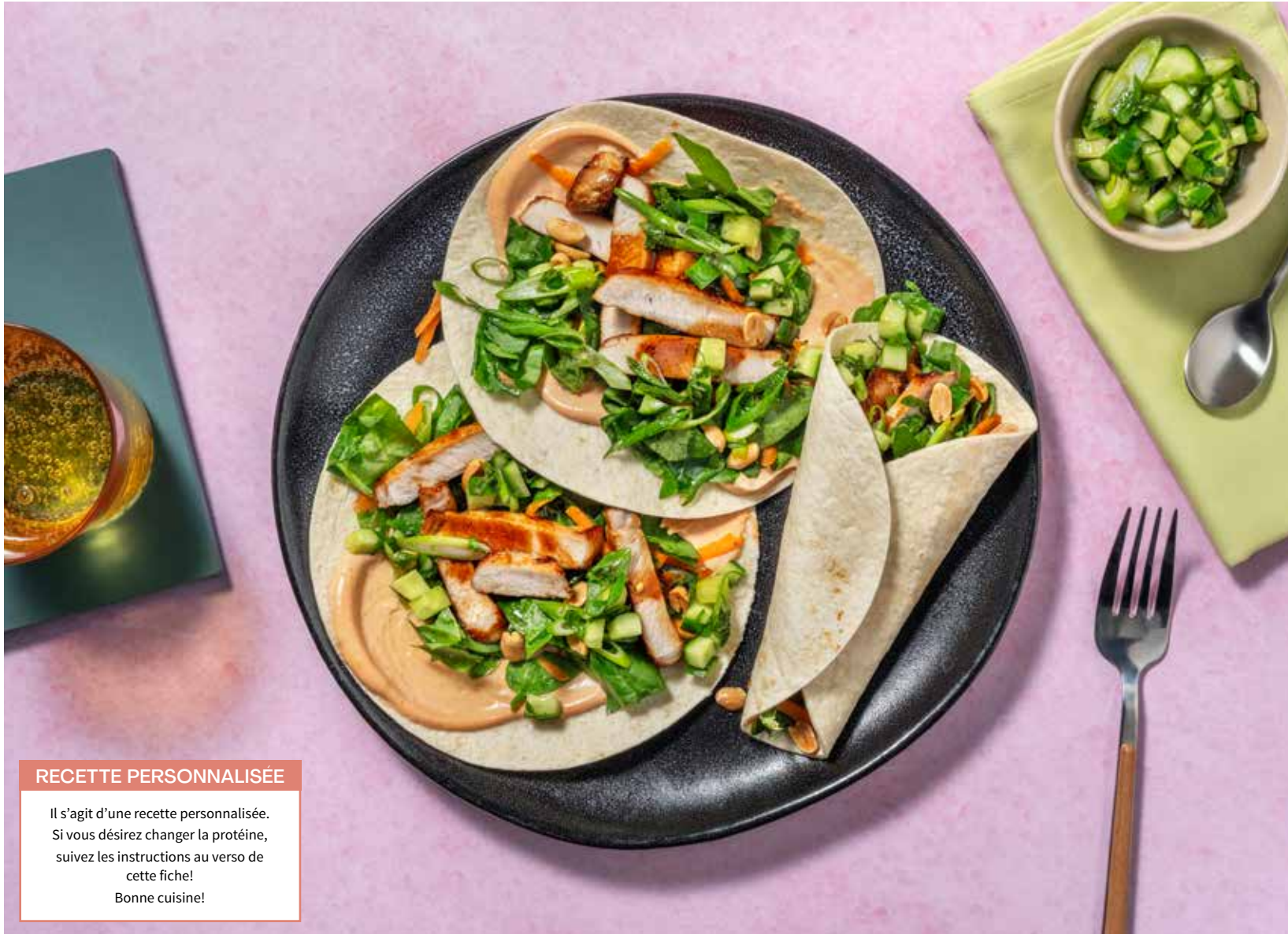
Barbecue

Épicée

35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!

-  Côtelettes de porc, désossées
-  Poitrines de poulet
-  Sauce hoisin
-  Bébés épinards
-  Mini concombre
-  Oignon vert
-  Lime
-  Menthe
-  Mayo épicée
-  Tortillas de farine
-  Arachides, hachées
-  Mélange d'épices moo shu
-  Carotte

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée-salée qui rehausse les saveurs!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Préchauffer le barbecue à 260 °C (400 °F) à feu moyen.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, zesteur, râpe à 4 côtés, papier d'aluminium, 2 grands bols, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Côtelettes de porc, désossées	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Sauce hoisin	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Mini concombre	66 g	132 g
Oignon vert	2	4
Lime	1	2
Menthe	7 g	7 g
Mayo épicée 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tortillas de farine	6	12
Arachides, hachées	28 g	56 g
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte	85 g	170 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le porc et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Préparer

- Zester, puis presser la **lime**.
- Couper le **concombres** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Détacher quelques **feuilles de menthe** de la branche, puis en hacher finement **2 c. à thé** (4 c. à thé).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Éplucher, puis râper grossièrement la **moitié** de la **carotte** (la carotte entière pour 4 pers.).



Chauffer les tortillas

- Entre-temps, envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire 2 paquets de 6 tortillas chacun. Cette étape est facultative.)
- Lorsque le **porc** sera à mi-cuisson, placer les paquets de **tortillas** sur la grille à côté du **porc**. Griller de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **tortillas** soient bien chaudes.
- Retirer de la grille du barbecue et réserver.



Faire la salsa et mariner le porc

- Sécher le porc avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices moo shu**, puis **saler** et **poivrer**.
- Dans un grand bol, combiner la **moitié** de la **sauce hoisin** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Ajouter le **porc**, puis retourner pour enrober. Réserver pour mariner.
- Dans un bol moyen, ajouter la **moitié** du **jus de lime** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. Assaisonner d'**une pincée** de **sel**, puis fouetter jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Ajouter la **menthe**, les **concombres** et un **quart** des **oignons verts**. Bien mélanger. Réserver.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les griller en suivant les mêmes directives que celles pour les **côtelettes de porc**, puis augmenter le temps de cuisson au barbecue à 5 à 6 min**.



Assaisonner les légumes

- Dans un autre grand bol, ajouter le **reste** du **jus de lime**, ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis fouetter jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Ajouter les **épinards**, les **carottes** et le **reste** des **oignons verts**. Bien mélanger.



Griller le porc

- Disposer le **porc** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 4 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **porc** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Trancher finement le **porc**.
- Répartir le **mélange d'épinards** et le **porc** dans les **tortillas**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo épicée** et du **reste** de la **sauce hoisin**.
- Couronner d'un **souçon** de **salsa**.
- Parsemer d'**arachides**, puis du **reste** de la **menthe**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!