



WINE BOX

Quinta da Espiga tinto

L'émincé de porc et la sauce aigre-douce appellent un vin charpenté avec une subtile douceur comme ce rouge portugais.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 01
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Émincé de porc, riz, légumes et sauce aigre-douce

Parfumé à la cardamome

Pour ce plat, vous allez préparer une sauce aigre-douce : rien de plus facile ! Elle se compose d'oignon rouge, de concentré de tomate, de sauce soja sucrée, de vinaigre de vin blanc et de sucre brun. Ensuite, vous allez parfumer l'émincé de filet de porc épicé ainsi que les légumes avec de la cardamome : une épice à l'odeur vive dont le goût évoque le citron.

conserver au réfrigérateur

25-30 min

facile

à manger dans les 3 jours

plaît aux enfants

sans lactose



Mélange de légumes oriental



Émincé de filet de porc épicé à l'indienne



Oignon rouge



Riz cargo



Concentré de tomate



Cardamome

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomate (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mélange de légumes oriental (g) 23	200	400	600	800	1000	1200
Émincé de filet de porc épicé à l'indienne (g)	100	200	300	400	500	600
Cardamome (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)*	1	2	3	3	3	4
Sauce soja sucrée (cs)*	2	4	6	8	10	12
Sucre brun (cc)*	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cc)*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

Peut contenir des traces de **23** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, casserole, wok ou sauteuse

Valeurs nutritionnelles 730 kcal | 31 g protéines | 99 g glucides | 21 g lipides dont 3 g saturés | 10 g fibres



1 Portez à ébullition 250 ml d'eau par personne dans la casserole et faites-y cuire le riz à couvert 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez au besoin et retirez le couvercle.



2 Émincez l'oignon rouge. Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la casserole et faites-y revenir les oignons 2 minutes à feu doux. Ajoutez le concentré de tomates et touillez 2 minutes. Ajoutez ensuite la sauce soja sucrée, le sucre brun, le vinaigre balsamique blanc et 50 ml d'eau par personne. Salez et poivrez, puis portez à ébullition en remuant. Laissez mijoter 5 minutes. Ensuite, coupez le feu et réservez la sauce.



3 Découpez les champignons blonds et les légumes en tranches. Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y saisir les filets de porc à feu moyen-vif pendant 2 minutes. Ajoutez le mélange de légumes oriental et la cardamome, salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant.

4 Ajoutez la sauce au wok contenant les légumes et poursuivez la cuisson en touillant 5 minutes.

5 Servez le riz et les légumes sur les assiettes.



Le saviez-vous ? La quantité de chou chinois de ce repas contient ⅓ des apports quotidiens recommandés en acide folique. Aussi appelé vitamine B11. Il est important pour le maintien d'un bon niveau d'énergie. Cette vitamine se trouve essentiellement dans les légumes (à feuilles).