



RIZ SAUTÉ À LA CHINOISE AU PORC MARINÉ

Avec du jambon, de l'omelette et des concombres aigres-doux



Gousse d'ail



Émincé de porc épicé à l'indienne *



Riz



Piment rouge *



Concombre *



Poireau *



Œuf de poule élevée en plein air *



Jambon blanc *



Cacahuètes salées

Total : 40-45 min.

Sans lactose

Facile

Famille

À consommer dans les 3 jours

Le secret d'un riz sauté réussi est que le riz ne doit pas être trop humide lorsque vous le faites sauter. Si c'est le cas, le riz collera et le résultat est une masse collante. Lisez donc notre conseil au dos pour l'éviter. Dans cette recette, le concombre acidulé forme une harmonie avec le goût salé du porc mariné.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 bols, casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et poêle.

Recette de riz sauté à la chinoise au porc mariné : c'est parti !



1 PRÉPARER

Émincez l'**ail**. Dans un bol, mélangez l'**émincé de porc**, l'**ail**, la sauce soja sucrée★, 1 cc de sucre par personne et la moitié de l'huile d'olive. Laissez mariner au moins 15 minutes. Pendant ce temps, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez si nécessaire, puis laissez refroidir en suivant les instructions du conseil★★.



2 MARINER LE CONCOMBRE

Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez le **concombre** en petits dés, puis mélangez-les au **piment rouge**, au vinaigre et à ½ cc de sucre par personne dans l'autre bol. Laissez les **légumes** mariner en remuant de temps en temps.



3 CUIRE ET DÉCOUPER

Pendant ce temps, coupez le **poireau** en quarts dans le sens de la longueur, puis en dés. Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir le **poireau** 10 minutes à feu moyen-doux. Pendant ce temps, battez les **œufs** dans un bol. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et préparez une **omelette**. Retirez-la de la poêle et taillez-la en lamelles. Coupez le **jambon** en morceaux de 1 cm environ.



4 FAIRE SAUTER LE RIZ

Réduisez le feu du wok contenant le **poireau** à moyen-vif, versez le **riz** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ne remuez pas trop souvent pour que le **riz** colore bien. Ajoutez le **jambon** et les **lamelles d'omelette**, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Salez et poivrez.



5 CUIRE L'ÉMINCÉ DE PORC

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et saisissez-y l'**émincé de porc mariné** 4 à 6 minutes. Concassez les **cacahuètes**.



6 SERVIR

Servez le **riz** avec l'**émincé de porc** à côté. Garnissez avec les **cacahuètes salées** et accompagnez le tout des **concombres** aigres-doux.

★★**CONSEIL** : Pour que le riz soit bien croquant, il est important que l'humidité s'évapore. Sinon, les grains deviennent collants. Après la cuisson, étalez-le sur une planche à découper ou une assiette pour qu'il refroidisse et qu'il soit le plus sec possible.

★**CONSEIL** : Si vous n'avez pas de sauce soja sucrée, vous pouvez mélanger ½ cs de sauce soja et ½ cs de miel par personne.

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Émincé de porc épicé à l'indienne (g) *	110	220	330	440	550	660
Riz (g)	85	170	250	335	420	500
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (g) *	100	200	300	400	500	600
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Jambon blanc (g) *	10	15	25	30	35	40
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Sauce soja sucrée (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc ou de riz (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4079 / 975	692 / 165
Lipides total (g)	45	8
Dont saturés (g)	7,8	1,3
Glucides (g)	94	16
Dont sucres (g)	24,0	4,1
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	45	8
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

3) Œuf 5) Arachide

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).