



# Riz à l'indienne et émincé de filet de porc

Avec une sauce aigre-douce, des légumes à l'orientale et de la cardamome



## MASAN ROUGE

.....  
Pour accompagner les plats indiens à base de viande, mieux vaut se tourner vers un rosé relevé ou un rouge souple tel que ce Masan, originaire du sud de la France.



Riz cargo



Oignon rouge



Concentré de tomates



Émincé de filet de porc épicé \*



Mélange de légumes oriental \*



Cardamome moulue

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Quick & Easy

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

.....  
Pour ce plat, vous allez préparer vous-même une sauce aigre-douce à base d'oignon rouge, de concentré de tomates, de sauce soja sucrée, de vinaigre de vin blanc et de sucre. Vous allez assaisonner l'émincé de porc et les légumes avec la sauce, mais aussi avec de la cardamome : une épice très fraîche aux notes poivrées. Inutile d'en utiliser beaucoup pour épicer ce plat comme il se doit.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, petite casserole et wok ou sauteuse.

Recette de riz à l'indienne et émincé de porc : c'est parti !



### 1 CUIRE LE RIZ

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le **riz cargo** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge**.



### 4 SAUTER LES LÉGUMES

Ajoutez le **mélange de légumes oriental** et la **cardamome**, salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant.



### 2 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la petite casserole et faites-y revenir l'**oignon rouge** 2 minutes à feu doux. Ajoutez le **concentré de tomates** et laissez cuire 2 minutes en remuant. 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.



### 5 AJOUTER LA SAUCE

Ajoutez la sauce aigre-douce au wok et remuez 5 minutes de plus.

#### ★ CONSEIL

S'il vous reste de la cardamome, ajoutez-en un peu à votre thé, par exemple avec du gingembre frais, du citron et du miel.



### 3 CUIRE L'ÉMINCÉ DE PORC

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y saisir l'**émincé de porc** 2 minutes à feu à moyen-vif.



### 6 SERVIR

Servez le **riz**, les **légumes** et l'**émincé de porc** sur les assiettes.

#### ★ CONSEIL

Le chou chinois de ce repas contient 1/3 des apports quotidiens recommandés en acide folique. Également appelé vitamine B11, on le trouve essentiellement dans les légumes (à feuilles) verts.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Oignon rouge (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Concentré de tomate (boîte)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Émincé de filet de porc épicé (g) *	110	220	330	440	550	660
Mélange de légumes oriental (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Cardamome moulue (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée* (cs)	2	4	6	8	10	12
Sucre brun *(cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc* (cc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2958 / 707	442 / 106
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	3,1	0,5
Glucides (g)	98	15
Dont sucres (g)	14,4	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	1,8	0,3

#### ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 29 | 2017