



# Bols de Beyond Meat® sucré et épicé avec riz au jasmin aux edamames

Végé

Épicé

25 minutes

Changer



Tofu

1 | 2

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Beyond Meat®  
2 | 4



Riz au jasmin  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Sauce soya  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Huile de sésame  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Gousses d'ail  
2 | 4



Oignon jaune  
½ | 1



Edamames  
56 g | 113 g



Carotte  
1 | 2



Graines de sésame  
9 g | 18 g



Sauce au chili  
doux  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe

**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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes 4 personnes

1



## Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz** et les **edamames**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



## Cuire les légumes

- Dans la même poêle, ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **oignons** et les **carottes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- **Salier** et **poivrer**, puis transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

2



## Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).

5



## Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Dans la même poêle, ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis le **Beyond Meat®** et l'**ail**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*.
- Ajouter la **sauce soya** et la **moitié** de la **sauce au chili doux**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit enrobé.
- Ajouter la **moitié** des **graines de sésame** et mélanger.
- **Salier** et **poivrer**.

3



## Griller les graines de sésame

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** dégagent leur arôme. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.

6



## Terminer et servir

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **légumes**, puis du **mélange de Beyond Meat®**.
- Arroser du **reste** de la **sauce au chili doux**.
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 5 | Cuire le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **Beyond Meat®**. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et entièrement doré.

## 6 | Terminer et servir

[Changer](#) | [Tofu](#)

Garnir les bols de **légumes**, puis du **mélange de tofu**.