



# Tacos de bœuf soya-mirin

avec radis marinés, salade de chou au sésame et mayo épicée

Épicée

20 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 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)

⌚ Changer



Dinde hachée  
250 g | 500 g

⌚ Changer



Tofu  
1 | 2



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Radis  
2 | 4



Tortillas de farine  
6 | 12



Mayonnaise  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Graines de sésame  
noir  
7 g | 14 g



Mélange pour  
salade de chou  
170 g | 340 g



Oignon vert  
2 | 4



Mélange  
mirin-soya  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Sriracha  
2 c. à thé | 4 c. à thé



Vinaigre de riz  
assaisonné  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Huile de sésame  
1 c. à soupe |  
2 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 portions | 4 portions

1



## Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les **fruits** et **légumes**.
- Trancher les **radis** en fines rondelles.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, la **sriracha** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **mélange mirin-soya**. (**CONSEIL** : C'est votre mayo épicée.)
- Dans un grand bol, mélanger l'**huile de sésame**, la **moitié** du **vinaigre** et  $\frac{1}{2}$  **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. Ajouter le **mélange pour salade de chou**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Réserver.

2



## Mariner les radis

- Dans une petite casserole, ajouter le **reste** du **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Retirer du feu, puis ajouter les **radis**.
- Laisser refroidir, en remuant à l'occasion.

3



## Griller les graines de sésame

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- 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** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

4



## Cuire le bœuf

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter  $\frac{1}{2}$  **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Si désiré, égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **reste** du **mélange mirin-soya**, puis bien mélanger. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**, si désiré.

5



## Chauffer les tortillas (facultatif)

- Au moment de servir, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

6



## Terminer et servir

- Égoutter les **radis marinés** et jeter le **liquide**.
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes.
- Garnir de **salade de chou au sésame**, le **bœuf** et les **radis marinés**.
- Couronner de **mayo épicée**, puis parsemer de **graines de sésame** et d'**oignons verts**.

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

### Pour 6 portions

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.

## 4 | Cuire la dinde

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis la **dinde**. Cuire la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**\*\*. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.

## 4 | Cuire le tofu

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

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un pois. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. Le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf** et jusqu'à ce qu'il soit doré. Ne pas tenir compte des instructions pour égoutter l'excédent de gras.