



Sauté de bœuf au brocoli

avec riz parfumé à l'ail

FAMILIALE 25 minutes



Bœuf haché



Riz au jasmin



Brocoli,
en fleurons



Oignons verts



Ail



Oignon, haché



Mélange
hoisin-soja



Sauce au
chili doux



Épices moo shu



Fécule de maïs



Échalotes frites

BONJOUR ÉCHALOTES FRITES!

Les échalotes frites ajoutent de la texture et un goût salé à cette recette!

COMMENCEZ ICI

- Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Presse-ail, grande casserole, casserole moyenne, fouet, bol moyen, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	4 pers
Bœuf haché	500 g
Riz au jasmin	1 ½ tasse
Brocoli, en fleurons	454 g
Oignons verts	4
Ail	6 g
Oignon, haché	113 g
Mélange hoisin-soja	½ tasse
Sauce au chili doux	¼ tasse
Épices moo shu	1 c. à table
Fécule de maïs	2 c. à table
Échalotes frites	28 g
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



2. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis l'**ail** et le **riz**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter **2 ½ tasses** d'**eau** et porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu doux, puis couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



3. CUIRE LE BROCOLI

Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **brocoli** et **¼ tasse** d'**eau**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, de 4 à 5 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer la casserole du feu, puis réserver le **brocoli** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



4. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que le **brocoli** cuit, fouetter le **mélange hoisin-soja**, la **sauce au chili doux**, la **fécule de maïs** et **1 tasse** d'**eau** dans un bol moyen. Réserver.



5. CUIRE LE BŒUF

Dans la même casserole à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **bœuf**, les **oignons** et les **épices moo shu**. Cuire le **bœuf** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. ****** Dans la même casserole, ajouter la **fécule de maïs**. Porter à ébullition à feu élevé, puis cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer **la moitié** des **oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **brocoli**, de **bœuf** et de **sauce**. Saupoudrer d'**échalotes frites** et **du reste** d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!