



Tacos au bœuf et au chou façon gyoza

avec salade verte et vinaigrette au sésame

FAMILIALE 30 minutes



Bœuf haché



Huile de sésame



Épices moo shu



Sauce soja



Tortillas de blé



Chou vert



Mayonnaise



Graines de sésame



Vinaigre de riz



Mélange printanier



Tomates cerises



Radis

BONJOUR GYOZAS FAÇON TACOS!

Toutes les saveurs des dumplings japonais, dans une tortilla!

COMMENCEZ ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, fouet, petit bol

Ingrédients

	4 pers
Bœuf haché	500 g
Huile de sésame	1 c. à table
Épices moo shu	1 c. à table
Sauce soja	¼ tasse
Tortillas de blé	12
Chou vert	113 g
Mayonnaise	¼ tasse
Graines de sésame	1 c. à table
Vinaigre de riz	1 c. à table
Mélange printanier	113 g
Tomates cerises	113 g
Radis	4
Sucre*	¼ c. à thé
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. GRILLER LE SÉSAME

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **graines de sésame**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol.



4. RÉCHAUFFER LES TORTILLAS

Envelopper les **tortillas** dans des essuie-tout et réchauffer au micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient souples, 1 min. (Cette étape est facultative!)



2. PRÉPARER LA GARNITURE

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **la moitié** de l'**huile de sésame**, puis le **bœuf** 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. ****** Ajouter le **chou**, la **sauce soja** et **¼ c. à thé** de **sucre**, puis cuire en remuant jusqu'à ce que le **chou** tombe, de 2 à 3 min. **Poivrer**. Réserver.



5. ASSEMBLER LES TACOS

Répartir le **bœuf** et le **chou** dans les **tortillas**, puis garnir de **la moitié** des **radis**. Napper de **la moitié** de la **mayo au sésame**.



3. PRÉPARATION

Couper le **radis** en rondelles de 0,25 cm (1/8 po). Couper les **tomates** en deux. Dans un grand bol, fouetter la **mayo**, le **vinaigre de riz**, les **graines de sésame** et le **reste** d'**huile de sésame**. **Poivrer**. Réserver.



6. FINIR ET SERVIR

Incorporer le **mélange printanier**, les **tomates** et le **reste** de **radis au reste** de **vinaigrette** (dans le grand bol). Répartir les **tacos** et la **salade** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!