



# Bol yakitori au bœuf et à la courgette

avec carrot et riz au sésame

**FAMILIALE** 30 minutes



Lanières de bœuf



Riz au jasmin



Mélange mirin-soja



Ail



Fécule de maïs



Oignons verts



Courgette



Graines de sésame



Carotte, en juliennes

**BONJOUR OISHI!**

*Le mot japonais pour dire « délicieux », ce qui convient tout à fait à cette recette!*

# Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction griller, puis laver et sécher tous les aliments.

## Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, grande poêle anti-adhésive, casserole moyenne, essuie-tout, cuillère trouée, fouet, bol moyen, petit bol, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	4 pers
Lanières de bœuf	570 g
Riz au jasmin	1.5 tasse
Mélange mirin-soja	0.25 tasse
Ail	9 g
Fécule de maïs	1 c. à table
Oignons verts	2
Courgette	400 g
Graines de sésame	1 c. à table
Carotte, en juliennes	56 g
Sucre*	2 c. à thé
Huile*	
Sel et poivre*	

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F; la taille affecte le temps de cuisson.

## 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. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne, ajouter **2 ½ tasses d'eau**, puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, ajouter le **riz**, puis baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



## 4. GRILLER LES GRAINES

Pendant que le **bœuf** cuit, ajouter les **graines de sésame** dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen. 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.



## 2. PRÉPARATION

Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, fouetter le **mélange mirin-soja**, l'**ail**, la **fécule de maïs**, **2 c. à thé de sucre** et **½ tasse d'eau** (**NOTE:** voilà la sauce yakitori!) Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout, puis en couper les plus gros morceaux en deux.



## 5. CUIRE LA SAUCE

Dans la même casserole à feu moyen-doux, ajouter la **sauce yakitori**. À l'aide d'une cuillère trouée, ajouter les **carottes**, la **courgette** et le **bœuf**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et couvre le **bœuf**, de 2 à 3 min.



## 3. CUIRE LE BŒUF ET LA COURGETTE

Sur une plaque à cuisson, arroser le **bœuf** et la **courgette** de **1 c. à table d'huile**. Disposer en une seule couche, puis **saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **bœuf** soit entièrement cuit et que les **légumes** soient légèrement croquants, de 8 à 10 min.\*\*



## 6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer la **moitié** des **oignons verts** et des **graines de sésame**. **Saler**, puis répartir dans les assiettes. Garnir de **bœuf**, de **carottes** et de **courgette**. Saupoudrer du **reste d'oignons verts** et de **graines de sésame**.

# Le souper, c'est réglé!