



Bol luau au bœuf avec salsa de kiwi

FAMILIALE 30 minutes



Bœuf haché



Kiwi



Ail



Riz au jasmin



Piment poblano



Tomate Roma



Oignon, haché



Sauce teriyaki



Lime



Crème sure

En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

BONJOUR KIVI!

Le kiwi ajoute un goût sucré à cette salsa acidulée!

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

À sortir

Tasses à mesurer, cuillères à mesurer, bol moyen, microplane/zesteur, casserole moyenne, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Bœuf haché	250 g	500 g
Kiwi	1	2
Ail	6 g	12 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Piment poblano	160 g	320 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Sauce teriyaki	4 c. à table	8 c. à table
Lime	1	2
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
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

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers), puis couvrir et porter à ébullition. Pendant que l'eau bout, peler le **kiwi**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Évider les **piments poblano**, puis les couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester et presser **la moitié** de la **lime**, puis couper **le reste** en quartiers. Peler, puis émincer l'**ail**.



4. CUIRE LE BŒUF ET LES POBLANOS

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à thé** d'huile (doubler pour 4 pers), puis le **bœuf** et les **piments poblanos**. Cuire le **bœuf** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée, de 4 à 5 min. **



2. CUIRE LE RIZ

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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.



5. FINIR LE BŒUF

Dans la même poêle, ajouter la **sauce teriyaki** et **le reste** d'ail. Cuire en remuant souvent pour en couvrir le **bœuf**, de 1 à 2 min.



3. PRÉPARER LA SALSA ET LA CRÈME

Pendant que le **riz** cuit, combiner le **kiwi**, la **tomate**, l'**oignon** et **la moitié** du **jus de lime** dans un bol moyen. **Saler** et **poivrer**, puis réserver. Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, **la moitié** du **zeste de lime**, **le reste** de **jus de lime** et **¼ c. à thé** d'ail (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**, puis réserver.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette et y incorporer **le reste** du **zeste de lime**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **bœuf teriyaki** et de **salsa de kiwi**. Couronner d'une touche de **crème à la lime**.

Le souper, c'est réglé!