



Beyond Meat® sauté aux brocolis

avec riz parfumé à l'ail

VÉGÉ 30 minutes



Beyond Meat®



Brocoli, en fleurons



Oignons verts



Gingembre



Ail



Riz au jasmin



Arachides, hachées



Fécule de maïs



Mélange soja-sauce aux huitres végétal

BONJOUR BEYOND MEAT®!

Vous n'arriverez pas à croire que cette protéine à base de plantes n'est pas de la viande!

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Peler le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère ; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!

Sortez

Grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, fouet, bol moyen, casserole moyenne, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Beyond Meat®	2	4
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Oignons verts	2	4
Gingembre	30 g	60 g
Ail	6 g	12 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Arachides, hachées	28 g	56 g
Fécule de maïs	1 c. à table	1 c. à table
Mélange soja-sauce aux huîtres végétarienne	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °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. PRÉPARATION

Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Peler, puis émincer ou râper **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que le **brocoli** cuit, fouetter le **mélange soja-sauce aux huîtres végétarienne**, **1 c. à thé** de **sucre**, **1 ½ c. à thé** de **fécule de maïs** et **¾ tasse** d'**eau** (tout doubler pour 4 pers) dans un bol moyen.



2. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis l'**ail** et le **riz**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et porter à ébullition à feu élevé. 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.



5. CUIRE LE BEYOND MEAT® ET FINIR LE SAUTÉ

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **Beyond Meat®** et le **gingembre**. Cuire le **Beyond Meat®** en le défaisant en morceaux jusqu'à ce qu'il soit doré, de 4 à 5 min. ****** Ajouter la **fécule de maïs** et le **brocoli**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **mélange** épaississe, de 2 à 3 min. **Poivrer**.



3. CUIRE LE BROCOLI

Pendant que le **riz** cuit, mettre **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter le **brocoli**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, de 4 à 5 min. Retirer la poêle du feu. Transférer le **brocoli** dans une assiette.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer **la moitié** des **oignons verts** et **saler**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **sauté**. Saupoudrer d'**arachides** et du **reste** d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!