



# Bœuf à la mongolienne

avec légumes parfumés à l'ail

VARIÉTÉ 30 minutes



Lanières de bœuf



Riz au jasmin



Poivron



Brocoli,  
en fleurons



Ail



Gingembre



Mélange  
hoisin-soja



Oignons verts



Piment rouge



Vinaigre de riz



Fécule de maïs

## BONJOUR BŒUF À LA MONGOLIENNE!

Le bœuf est sauté puis nappé d'une délicieuse sauce à base de vinaigre de riz, de sauce hoisin, de sauce soja et de sucre!

# Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

## Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5:

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Épicé: 1 c. à thé
- Très épicé: 2 c. à thé

## Sortez

Presse-ail, râpe, grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne, essuie-tout, petit bol, fouet

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Lanières de bœuf	285 g	570 g
Riz au jasmin	½ tasse	1 tasse
Poivron	160 g	320 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Ail	6 g	12 g
Gingembre	30 g	60 g
Mélange hoisin-soja	¼ tasse	½ tasse
Oignons verts	2	4
Piment rouge 🌶️	1	1
Vinaigre de riz	1 c. à table	2 c. à table
Fécule de maïs	1 c. à table	2 c. à table
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 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

Évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis râper finement **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher finement le **piment**, en retirant les graines pour un goût plus doux (**NOTE**: il est recommandé de porter des gants de cuisine à cette étape). Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Salier et poivrer**.



## 4. CUIRE LES LÉGUMES ET PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **poivrons** et le **brocoli**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: cuire en 2 étapes pour 4 pers, en ajoutant 1 c. à table d'huile chaque fois!) Entre-temps, fouetter la **fécule de maïs** et **1 tasse** d'**eau froide** (doubler pour 4 pers) dans un petit bol. Incorporer le **vinaigre**, le **mélange hoisin-soja** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). Réserver.



## 2. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis **la moitié** des **oignons verts** et **la moitié** du **gingembre**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter le **riz** et **¾ tasses** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



## 5. ASSEMBLAGE

Dans la même poêle, ajouter le **bœuf**, l'**ail**, le **reste** du **gingembre** et **¼ c. à thé** de **piment** (**NOTE**: se référer au guide à la section Bon départ pour le niveau d'épice). Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter la **sauce** et cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle épaississe et couvre les **légumes**, de 1 à 2 min.



## 3. CUIRE LE BŒUF

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 **bœuf**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 4 à 6 min. **\*\*** (**ASTUCE**: cuire en 2 étapes pour 4 pers, en ajoutant 1 c. à table d'huile chaque fois!) Lorsque le **bœuf** est cuit, le réserver dans une assiette.



## 6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **salier**. Répartir le **riz** et le **sauté** dans les bols. Napper **du reste** de **sauce**. Saupoudrer **du reste** d'**oignons verts**.

## Le souper, c'est réglé!