



Bœuf à la mongolienne

avec légumes parfumés à l'ail

FAMILIALE 30 minutes



Lanières de bœuf



Riz au jasmin



Poivron



Brocoli,
en fleurons



Ail



Gingembre



Mélange hoisin-soja



Oignons verts



Vinaigre de riz



Fécule de maïs

BONJOUR BŒUF À LA MONGOLIENNE!

Un bœuf mijoté dans une riche 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.

Sortez

Tasses à mesurer, cuillères à mesurer, essuie-tout, casserole moyenne, grande poêle antiadhésive, fouet, bol moyen

Ingrédients

	4 pers
Lanières de bœuf	570 g
Riz au jasmin	1 ½ tasse
Poivron	160 g
Brocoli, en fleurons	454 g
Ail	9 g
Gingembre	30 g
Mélange hoisin-soja	½ tasse
Oignons verts	4
Vinaigre de riz	2 c. à table
Fécule de maïs	2 c. à table
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 trousse 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

Peler, puis râper le **gingembre**. Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis **la moitié** du **gingembre**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter le **riz** et **2 ½ tasses** d'**eau**. 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.



4. CUIRE LE BŒUF

Lorsque tous les **légumes** sont cuits, ajouter **½ c. à table** d'**huile** dans la même poêle, puis ajouter **la moitié** du **bœuf**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 3 à 5 min. Dans un bol moyen, fouetter **1 tasse** d'**eau**, la **fécule de maïs**, le **vinaigre de riz**, le **mélange hoisin-soja** et **2 c. à thé** de **sucre**. Réserver. Lorsque la première moitié du **bœuf** est cuite, la transférer dans une assiette, puis répéter avec **le reste** du **bœuf**, en ajoutant **½ c. à table** d'**huile**.



2. PRÉPARATION

Pendant que le **riz** cuit, évider les **poivrons** et les couper en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **bœuf** avec un essuie-tout, puis en couper les plus gros morceaux en deux. **Saler** et **poivrer**.



5. ASSEMBLAGE

Dans la même poêle, ajouter l'**ail**, **tout** le **bœuf**, **tous** les **légumes** et **le reste** du **gingembre**. Cuire en remuant, de 1 à 2 min. Ajouter la **sauce** (provenant du bol moyen). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et couvre les **légumes**, de 2 à 3 min.



3. CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis **la moitié** des **poivrons** et **la moitié** du **brocoli**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Transférer dans une assiette, puis répéter avec **le reste** des **légumes** et **1 c. à table** d'**huile**.



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** et le **bœuf** à la **mongolienne** dans les bols. Napper le **bœuf** de la **sauce** restée dans la poêle. Saupoudrer **du reste** d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!