



# BŒUF AUX PIMENTS ET À LA SAUCE HOISIN

avec sauté de légumes et riz au gingembre



## BONJOUR HOISIN

Une sauce sucrée et salée qui rehausse délicieusement n'importe quel plat!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 597



Lanières de bœuf



Ail



Gingembre



Oignon, haché



Sauce au chili doux



Mélange hoisin-soja



Pois sugar snap



Brocoli, en fleurons



Riz au jasmin



Fécule de maïs



## SORTEZ

- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Casserole moyenne
- Essuie-tout
- Cuillères à mesurer
- Petit bol
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

4 pers

- Lanières de bœuf 570 g
- Ail 12 g
- Gingembre 60 g
- Oignon, haché 113 g
- Sauce au chili doux 🌶️ 4 c. à table
- Mélange hoisin-soja 1,4,8,9 ½ tasse
- Pois sugar snap 227 g
- Brocoli, en fleurons 227 g
- Riz au jasmin 1 ½ tasse
- Fécule de maïs 1 c. à table

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde        |
| 1 Wheat/Blé            | 7 Peanut/Cacahuète        |
| 2 Milk/Lait            | 8 Sesame/Sésame           |
| 3 Egg/Oeuf             | 9 Sulphites/Sulfites      |
| 4 Soy/Soja             | 10 Crustacean/Crustacé    |
| 5 Tree Nut/Noix        | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.



## BON DÉPART



Pour peler le gingembre, le râler avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux!



**1 PRÉPARATION**  
**Laver et sécher tous les aliments.\***  
Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper **2 c. à table** de **gingembre**. Parer les **pois sugar snap**, au besoin. Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Sécher les **lanières de bœuf** avec un essuie-tout, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Salier et poivrer.**



**4 CUIRE LES LÉGUMES**  
Réserver le **bœuf cuit**. Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **pois** et le **brocoli**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, de 3 à 4 min. Entre-temps, dans un petit bol, fouetter la **fécule de maïs** et **½ tasse** d'**eau froide**, puis y incorporer le **mélange hoisin-soja** et la **sauce au chili doux**. Réserver.

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | HelloFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca



**2 CUIRE LE RIZ**  
Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **oignons** et **1 c. à table** de **gingembre**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, de 1 à 2 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.



**5 ASSEMBLER LE SAUTÉ**  
Dans la même poêle, ajouter l'**ail** et le **reste** du **gingembre**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le tout soit parfumé, environ 1 min. Ajouter le **bœuf** et le **jus** ayant coulé dans l'assiette, ainsi que la **sauce** du petit bol. Cuire en remuant jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et couvre le **bœuf** et les **légumes**, de 2 à 3 min.



**3 CUIRE LE BŒUF**  
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive (ou un grand wok) à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis la **moitié** du **bœuf**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **bœuf** brunisse et soit entièrement cuit, de 3 à 4 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 71°C/160°F.\*\*\*) Réserver dans une assiette. Répéter avec le **reste** du **bœuf**, en ajoutant **1 c. à table** d'**huile**.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **salier**. Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir du **sauté**. Napper de la **sauce** étant restée dans la poêle.

## SAVOUREUX!

Le riz tendre, le bœuf épicé et les légumes sautés forment le parfait souper de semaine!